Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань

муниципального района Ставропольский Самарской области

(ГБОУ ООШ с. Большая Рязань)

РАССМОТРЕНО	*СОГЛАСОВАНО*	*УТВЕРЖДЕНО*
методическим объединением учителей естественно-математического цикла	*Заместитель директора по УВР*	*Директор*
Руководитель МО	*_____Гавришова Л.Ю.*	*_____Инюткина Н.Г.*
_____Ковтомеренко Т.Г.	*«28» августа 2026г.*	*Приказ № 46/1-од*
Протокол №1		*от «28» августа 2026 г*
от «27» августа 2026 г.		

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с. Большая Рязань, CN=Инюткина Н.Г., E=cu_bryaz_stv@63edu.ru
место подписания
2026.09.02 16:44:11+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ. МИНИ-ФУТБОЛ»

для обучающихся 5-9 классов

Большая Рязань

2026 г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол в школе» для 5-9 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре;

Актуальность программы

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол это игра *– игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать*

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель *программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).*
Основными **задачами** *программы являются:*

- *укрепления здоровья;*
- *содействие правильному физическому развитию;*
- *приобретение необходимых теоретических знаний;*
- *овладение основными приёмами техники и тактики игры;*
- *воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;*

- *привитие ученикам организаторских навыков;*

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол)

***Срок реализации программы** – 1 год.*
***Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.*
***Режим занятий:** 34 часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.*

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу».

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Личностные УУД:

- выражать свои эмоции;
-установка на здоровый образ жизни;
- понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие

сенсорной чувствительности;

-знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

-оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Формы и виды контроля за реализацией программы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в соревнованиях (школьных, районных, окружных, областных), эстафетах, кроссах, конкурсах, участие в проведении общешкольных мероприятиях.

Методические рекомендации.

Подготовка футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием в навыках выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовке как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактике в нападении и защите;

- в физической подготовке футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;

- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное

опережение формирования спортивно-технических умений и навыков.
Футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0				
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0				
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	*пол*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
Жонглирование мяча	*м*	-	*6*	*8*	*12*	*16*	*20*	*26*	*30*	*36*
ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	*д*	-	*4*	*6*	*10*	*12*	*15*	*18*	*22*	*26*
Жонглирование мяча головой, раз	*м*	-	*5*	*8*	*12*	*16*	*18*	*22*	*24*	*26*
	д	-	*4*	*6*	*8*	*10*	*12*	*14*	*16*	*18*
Бег, 30 м с ведением мяча, с	*м*	-	*609*	*6,5*	*6,3*	*6,2*	*6,0*	*5,8*	*5,5*	*5,1*
	д	-	*7,2*	*6,8*	*6,6*	*6,5*	*6,3*	*6,0*	*5,7*	*5,4*
Ведение мяча по «восьмерке», с	*м*	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	*м*	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	*м*	-	*2*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*4*
	д	-	*2*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*4*	*4*
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	*1 упражнение*	*М* -	-	-	*3*	*4*	*3*	*4*	*4*	*4*
		Д -	-	-	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*
	2 упражнение	*М* -	-	-	*3*	*4*	*3*	*4*	*4*	*4*
		д -	-	-	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий		*М* -	-	-	*2*	*3*	*4*	*4*	*4*	*3*
		д -	-	-	*2*	*3*	*3*	*3*	*3*	*3*

Тематическое планирование 5-9 классы

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	*Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.*	*1*	*1*	-
2.	*Теоретическая подготовка*	*1*	*1*	-
3.	*Техническая подготовка*	*7*		*7*
4.	*Тактическая подготовка*	*7*		*7*
5.	*Общая физическая подготовка*	*4*		*4*
6.	*Специальная физическая подготовка*	*4*		*4*
7.	*Игровая подготовка*	*5*		*5*
8	*Соревнования*	*5*		*5*
	Итого	*34*	*2*	*32*