

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Управление образования и молодёжной политики Администрации**

**Талицкого муниципального округа**

**МКОУ "Мохирёвская ООШ "**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом МКОУ  
"Мохирёвская ООШ"

Приказа №2908-13п  
от «29» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР



Т.А. Сизикова

Приказа №2908-13п  
от «29» августа 2025 г

**УТВЕРЖДЕНО**

ИО директора

Е.С. Ряпосова

Приказа №2908-13п  
от «29» августа 2025 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО –  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Футбол»  
5-9 класс**

**д. Мохирева, 2025**

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Рабочая программа является авторской программой по мини-футболу для учащихся 5-9-х. классов, автор-составитель Захаров А.А.

### **Целью занятий в секции являются:**

разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;

5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;

6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

## **2. Общая характеристика рабочей программы внеурочной деятельности**

Направленность дополнительного образования весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие мини-футбола в России.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

## ***Практические занятия.***

***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

***Упражнения с набивным мячом(масса 1 – 2 кг.)*** Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

***Акробатические упражнения.*** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». ***Упражнение в висах и упорах.*** Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

***Лёгкоатлетические упражнения.*** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

***Подвижные игры и эстафеты:*** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

***Спортивные игры.*** Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

***Специальные упражнения для развития быстроты.*** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному)

рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

### **Техника игры в мини-футбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

### **Практические занятия.**

**Техника передвижения.** Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**Отбор мяча.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

**Введение мяча из-за боковой линии.** Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры в мини-футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

**Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».** Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Актуальность,** новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

### **Отличительные особенности данной программы:**

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность

беседы может быть увеличена до 15 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 40 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

### **3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане:**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и базисного учебного плана МАОУ Лицея на изучение рабочей программы внеурочной деятельности отводится 34 часа из расчёта 1 часа в неделю. Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

**В области нравственной культуры:**

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

### **В области трудовой культуры:**

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты:**

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

#### **В области физической культуры:**

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Демонстрировать:

№	Наименование	Возраст	12	13	14	15
<b>1. Общая физическая подготовка</b>						
1.	Бег 15 м (сек)		2,7	2,6	2,5	2,4
2.	Бег 30 м (сек)		5.0	4.7	4.5	4.4
3.	Бег 60 м (сек)		9.4	9.2	9.0	8.8
4.	Бег 100 м (сек)		15.6	15.2	14.8	14.2
5.	Бег 400 м (мин)		1.20	1.15	1.10	1.05
6.	Бег 1500 м (мин)		5.55	5.45	5.35	5.30
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)		58.0	56.0	54.0	52.0
8.	6 минутный бег		1300	1400	1500	1600
9.	Подтягивание (раз)		5	6	7	8
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)		17	19	21	23
11.	Прыжок с места (м)		170	190	210	220
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>						
1.	Бег 30 м (с мячом, сек)		5.6	5.4	5.2	5.0
2.	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)		33.0	31.0	29.0	27.0
3.	Доставание подвешенного мяча (см)		40	45	50	55
4.	Удары на дальность (м)		25-30	30-35	35-40	40-45
<b>3. Техническая подготовка</b>						
1.	Удары на точность 30/40м по 10 раз		13	14	15	16
2.	Жонглирование		70	90	110	130
3.	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)		12.0	11.0	10.5	10.0



## 5. Содержание программы внеурочной деятельности

### Календарно тематическое планирование

№	Тема	5класс	6класс	7класс	8класс	9класс	УУД
1	Бег с мячом по прямой.	+	+	+	+	+	<p><b>Регулятивные УУД:</b> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; Работать по плану.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
2	Ведение мяча с быстрым изменением движения	+	+	+	+	+	
3	Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	
4	Обманные движения на скорости	+	+	+	+	+	
5	Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+	+	+	
6	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+	+	+	
7	Обыгрыш один на один	+	+	+	+	+	
8	Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+	+	+	+	+	
9	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+	+	+	

10	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+	+	+	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивация к обучению</li> <li>• Терпение</li> <li>• Воля</li> <li>• Стремление к достижению цели</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование</li> <li>• Самооценка</li> <li>• Взаимооценка</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор эффективной техники</li> <li>• Рефлексия</li> <li>• Решение проблем собственным путем</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность контролировать мяч</li> <li>• Умение наносить удары по мячу различными способами</li> </ul> <p>Способность противодействовать сопернику</p>
11	Отработка различных коротких передач в движении	+	+	+	+	+	
12	Отработка ответного паса в движении	+	+	+	+	+	
13	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+	+	+	
14	Короткая передача с лёта		+	+	+	+	
15	Короткие передачи в движении	+	+	+	+	+	
16	Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+	+	+	
17	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+	+	+	
18	Быстрый пас и остановка мяча	+	+	+	+	+	
19	Короткий пас в движении	+	+	+	+	+	

20	Обработка мяча и точность передачи Финт «пробрось мяч».	+	+	+	+	+	
21	Отработка удара после розыгрыша стенки Финт «ложный замах на удар».	+	+	+	+	+	
22	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	+	+	+	+	+	
23	Удар подъёмом Поперечные передачи и завершение атаки в движении	+	+	+	+	+	
24	Удар в ворота по движущемуся мячу Финт «ложная остановка».	+	+	+	+	<u>+</u>	<p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b>            владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;            владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.            Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.            В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки</p>
25	Отработка ударов с обеих ног	+	+	+	+	+	
26	Отработка ударов с острого угла	+	+	+			
27	Ведение мяча с даром	+	+	+	+	+	
28	Удар в ворота после обводки Финт «уход с мячом».	+	+	+	+	+	

29	Отработка удара головой в падении	+	+	+	+	+	<p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Производить поиск информации.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> осуществлять учебное взаимодействие в группе</p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b> Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
30	Удар головой на силу и точность Финт «выпад в сторону».	+	+	+	+	+	
31	Удар головой в прыжке Удар по воротам головой после фланговой передачи	+	+	+	+	+	
32	Финт «переступание через мяч».	+	+	+	+	+	
33	Игра головой с партнёром Игра головой в прыжке с разбега	+	+	+	+	+	
34	Индивидуальная игра головой Контроль мяча при игре головой Финт «оставь мяч партнеру».	+	+	+	+	+	
					Итого	34 ч	

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы внеурочной деятельности**

### **Список используемой литературы:**

Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 класс. В.И. Лях Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г.  
«Физическая культура» 5-6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Велинский

Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич  
«Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. Издательство «Советский спорт» 2006 г. «Спортивные и подвижные игры».

Учебник для техникумов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1984 г. «Игры и развлечения для детей на воздухе» Издательство «Просвещение» 1983 г.

### **Материально-техническое обеспечение учебного предмета «физическая культура» спортивного зала**

Бревно гимнастическое – 1

Козел гимнастический - 1

Корзины баскетбольные – 2

Мат поролоновый – 12

Перекладина гимнастическая- 1

Стенка гимнастическая -1

Сетка волейбольная -1

Скамейка гимнастическая -3

Мячи волейбольные – 15

Мячи футбольные – 3

Мячи баскетбольные – 15

Мячи для метания – 6

Обручи гимнастические – 20

Палки гимнастические – 20

Скакалки – 30

Канат – 1 8.

### **Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности «футбол»**

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол. На первом году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147303

Владелец Ряпосова Екатерина Сергеевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026