

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»**

Рассмотрено на педагогическом совете протокол № 4 от 27.08.2025г.	«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>О.В. Прасол</u>	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8» Н.С.Сазонова _____ приказ № 263 от 27.08.2025г.
--	--	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
направление спортивно-оздоровительное  
**«Школа мяча»**  
для 5 классов

**Составитель:**  
А.А.Текутьев,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

**Срок реализации программы:**  
01.09.2025 - 31.05.2026

г. Рубцовск, 2025

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности	5
3. Тематическое планирование	7

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Кожаный мяч» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Мин. обр. и науки РФ № 1897 от 17.12.2010);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09–1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Устав МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- План внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8»;
- Годовой календарный график МБОУ «Гимназия №8» на текущий учебный год.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

#### **Система оценки достижения планируемых результатов**

По выполнению учебного норматива

Высокий уровень - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

Средний уровень - двигательное действие выполнено правильно, но на результат «хорошо»;

Низкий уровень - двигательное действие выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена по основным принципам спортивной подготовки юных спортсменов на основе программы по физическому воспитанию и дополнительного материала, основанного на базе подготовки спортсменов в ДЮСШ. Программа по мини-футболу (футзалу)// Московская государственная академия физической культуры ассоциация мини-футбола России, 2013 авторы - составители: Андреев С.Н., Левин В.С, Алиев В.Г.

**Контроль в учебной программе**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Методы и формы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Отслеживание результатов</b>
1	Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных нормативных тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
2	Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативных тестов	Январь	Внести изменения, добавления
3	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Проведение анализа секции и подведение итогов.

**Учебно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол - во часов</b>
1	Теоретическая подготовка	2 часа
2	Общая физическая подготовка	7 часов
3	Специальная физическая подготовка	8 часов
4	Техническая подготовка	9 часов
5	Соревнования	4 часа
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	1 час
7	Тактическая подготовка	3 часа
<b>Общее количество часов</b>		<b>34 часа</b>

## 2.

## Содержание программы

**1. Теоретическая подготовка:** Исторический процесс формирования физической культуры и спорта. Правила соревнований по мини-футболу. Технические и тактические приемы в мини-футболе. Гигиена и врачебный контроль.

**2. Общая физическая подготовка:** включает строевые упражнения, гимнастические, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

**3. Специальная физическая подготовка:** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, ведения мяча и различных видов ударов и остановок. Упражнения для развития скоростных и технических приемов.

### 4. Техническая подготовка:

#### Техника нападения

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

**2. Передача мяча:** передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча внутренней и внешней стороной стопы; передача из глубины площадки для игры в отрыве; передача, стоя спиной по направлению.

**3. Остановка мяча грудью, передача головой.**

**4. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.**

#### Техника защиты

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

**2. Прием мяча грудью:** наброшенного партнером ; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м. ).

**3. Остановки и передачи мяча** во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания.

**4. Введение мяча из -за лицевой линии .**

**5. Выполнение углового удара.**

### 5. Тактическая подготовка:

#### Тактика нападения

**1. Индивидуальные действия:** вбрасывание, обыгрывание соперника, ведение обводкой, удары по воротам. Использование численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

**2. Групповые действия:** комбинации: «в одно - два касания», «стенка», «скречивание»; «смена мест», комбинация при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля.

**3. Командные действия:** позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3, 3+1,2+2; позиционное нападение с использованием расстановки игроков «4 в линию».

**Тактика защиты:**

**1. Индивидуальные действия:** опека соперника без мяча и с мячом; индивидуальная опека.

**2. Групповые действия:** разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве.

**3. Командные действия:** персональная оборона, концентрированная персональная оборона, зонная оборона, зонный прессинг.

**Спортивные соревнования:** Соревнования по мини- футболу: городские, товарищеские встречи, отработка навыков судейства игры волейбол.

**Здоровье сберегающая компетентность:**

**Иметь представление:**

- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- о правилах и способах развития физических качеств.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

**Демонстрировать** физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств.

**Владеть компетенциями:**

- учебно-познавательной;
- личного самосовершенствования;
- коммуникативной.

**Учебно-познавательная компетентность:**

**личностная ориентация** учащихся понимать причины и логику развития физических процессов, существующих в современном мире;

**деятельностный подход** ориентирован на формирование активной личности для адаптации в мире, самостоятельности мышления и инициативности искать способы решения проблем.

**Личностного самосовершенствования:**

**творческая деятельность** учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития, где особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной деятельности;

**приобретение умений** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач с целью формулирования проблемы и цели своей работы, определение адекватных способов и методов

решения задач, прогнозирование ожидаемого результата и сопоставление его с собственными знаниями по физической культуре;

Оценка практической подготовленности по контрольным нормативам. №	Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1	Штрафные удары.	10	12	15
2	Подачи угловых.	10	12	15
3	Передача мяча в парах головой.	12	17	19
4	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	4	6	8
5	Удары мяча с ходу подъемом.	4	5	8
6	Передача мяча в парах « в одно касание»	5	7	9
7	Жонглирование.	15	18	20
8	Ведение и обводка.	3	5	6

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5- классы

№ п/п	Количество часов	Элементы содержания раздела программы «Мини - футбол»	Требования к уровню подготовки обучающихся
1-2	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в мини-футбол Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением.	<b>Знать</b> правила техники безопасности, правила игры в мини-футбол <b>Уметь</b> передвигаться по площадке.
3-4	2	Правила игры в мини-футбол Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу. ОФП	<b>Уметь</b> выполнять упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.



5-6	2	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу.</p> <p>Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. ОФП</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p>
-----	---	--	---

7-8	2	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу; бег с ускорением.</p> <p>Упражнения с мячом: удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.</p>
9-10	2	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу; бег с ускорением.</p> <p>Упражнения с мячом: удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП Жонглирование</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.</p>
11-12	2	<p>Передача мяча в одно касание.</p> <p>Передача мяча головой.</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу; бег с ускорением.</p>	<p><b>Уметь</b> совершать передачу мяча в одно касание.</p> <p>Передавать мяч головой.</p>
13-14	2	<p>Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в одно- два касания.</p> <p>Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек.)</p>	<p><b>Уметь</b> совершать передачу мяча в одно -два касания.</p>
15-16	2	<p>Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в одно- два касания.</p> <p>ОФП Жонглирование</p>	<p><b>Уметь</b> совершать передачу мяча в одно -два касания.</p>
17-18	2	<p>Передача мяча в одно- два касания со сменой мест. Игра в стенку.</p> <p>ОФП Жонглирование</p>	<p><b>Уметь</b> совершать передачу мяча в одно -два касания в движении</p>
19-20	2	<p>Передача мяча в одно- два касания со сменой мест. Игра в стенку.</p> <p>Соревнование между 5-6 классами.</p>	<p><b>Уметь</b> совершать передачу мяча в одно -два касания в движении</p>

21-22	2	Удары по мячу серединой подъема. Передвижения и прыжки. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Прием тестов по ОФП и СФП	<b>Знать</b> правила игры в минифутбол; <b>Уметь</b> выполнять удары по мячу серединой подъема.
23-24	2	Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком. Опека соперника без мяча. Игра три на три.	<b>Уметь</b> выполнять удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.
25-26	2	Удары с разбега по катящемуся мячу. Удары головой-лбом. ОФП. Кроссовая подготовка.	<b>Уметь</b> выполнять удары по катящемуся мячу; удары головой-лбом.

27-28	2	Удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью. Финты. Остановка мяча грудью. Соревнование между 5-6 классами.	<b>Уметь</b> выполнять удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью, выполнять финты. Останавливать мяч грудью.
29-30	2	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3. Учебная игра с заданием между 5 классами	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия
31	1	Тактические приемы в нападении - индивидуальные, групповые и командные действия. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия
32-33	2	Опека соперника без мяча и с мячом. Учебная игра с заданием между 5 классами . Прием тестов по ОФП и СФП	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия
34	1	Персональная оборона. Зонная оборона. Учебная игра с заданием между 5 классами.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия
Общее количество часов			34 часа

#### Список используемой литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классы, под редакцией В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва 2011 год.
2. Учебник Физическая культура для учащихся общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона. Москва. Просвещение 2013 год.
3. Юный футболист. В.С.Левин. Учебное пособие для тренеров «Физкультура и спорт», 2013 год.
4. Мини - футбол в школе Алиев Э.Г., Москва. « Просвещение», 2013 год.
5. Программа по мини-футболу. М., 2013г, Андреев С.Н.
6. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе» 2013 год.