муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Татарска

Рассмотрено
на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
М.А. Кайдалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФУТБОЛ»

(ID 12053092)

для обучающихся 1-2 классов

Составитель: Ковальчук К.Н.,
учитель физической культуры

Г.Татарск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» разработана для обучающихся 1–2 классов (возраст 7–8 лет) в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа направлена на удовлетворение потребностей младших школьников в двигательной активности, формирование интереса к футболу как части русской спортивной культуры и укрепление здоровья.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 564 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (ФГОС НОО).
- Правила игры в мини-футбол (футзал), утвержденные Ассоциацией мини-футбола России (АМФР).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Создание благоприятной образовательной среды для всестороннего развития личности младшего школьника, укрепления его физического и психического здоровья через вовлечение в активную игровую деятельность на основе футбола.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Мини-футбол» для 1–2 классов реализуется в рамках **части, формируемой участниками образовательных отношений**, и является обязательным компонентом основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО).
Согласно требованиям ФГОС НОО, курс относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Он дополняет и расширяет содержание учебного предмета «Физическая культура», углубляя знания обучающихся о спортивных играх.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для обучающихся 1–2 классов, учитывая их возрастные особенности (неустойчивое внимание, быструю утомляемость и преобладание наглядно-образного мышления), используются преимущественно игровые и эмоционально насыщенные формы работы.

1. По форме организации деятельности

- **Игровое занятие:** Основная форма проведения уроков. Обучение техническим элементам происходит не через многократное повторение «в стену», а в контексте подвижных игр («Охотники и утки» с мячом, «Светофор», «Салки-ножки»).
- **Сюжетно-ролевое занятие:** Занятие выстраивается вокруг определенного сюжета. Например: «Мы — пираты, ищем сокровища и ведем сундук (мяч) по узкой палубе» или «Школа спасателей МЧС» (эстафеты с ведением мяча для спасения игрушек).

- **Тренировочное занятие-практикум:** Фронтальная работа над конкретным элементом техники (например, «День остановки мяча»). Все ученики одновременно выполняют одно подводящее упражнение под строгим контролем тренера.
- **Индивидуальная работа:** Коррекция ошибок у конкретного ученика, пока остальная группа занята простым упражнением (ведение мяча вокруг фишки). Также используется при разучивании ударов по воротам (каждый бьет в свои маленькие ворота).
- **Работа в парах:** Выполнение простых взаимодействий: катание мяча друг другу на точность, игра «Котел» (два игрока удерживают одного внутри круга перепасовкой).

2. По ведущему методу обучения

- **Метод круговой тренировки:** Организация нескольких станций (3–4 станции). На каждой выполняется простое задание: 1) ведение змейкой, 2) остановка подошвой, 3) удар по пустым воротам, 4) прыжки через скамейку. Дети переходят от станции к станции по сигналу свистка.
- **Эстафетный метод:** Используется для повышения эмоционального фона и развития скорости. Эстафеты включают элементы футбола: обвести конус, забить гол, вернуть мяч бегом.
- **Соревновательный метод:** Проведение микро-матчей (1 на 1, 2 на 2) на ограниченной территории. Это позволяет каждому ребенку чаще касаться мяча и принимать самостоятельные решения.
- **Демонстрационный (наглядный) метод:** Обязательное использование визуальных подсказок. Педагог показывает каждое движение сам, использует карточки со схематичным изображением стоп и мяча или включает короткие видео с мультяшными

персонажами/анимированными животными, выполняющими трюки с мячом.

3. Нетрадиционные и вспомогательные формы

- **Театрализация (разминка):** Разминка проводится не как набор скучных упражнений, а как имитация движений животных или персонажей («Цапля» — стойка на одной ноге с мячом; «Лягушка» — приседания с мячом между коленями; «Пингвин» — ходьба с мячом, зажатым между щиколотками).
- **Челленджи (испытания):** Индивидуальные задания на результат. Например: «Кто набьет больше 5 раз?», «Проведи мяч "змейкой" быстрее, чем тикают часы за 15 секунд».
- **Занятия-суды:** При изучении правил педагог назначает «судью» из числа учеников, который следит за нарушениями (игра рукой, толчок) в парной игре и дает свисток.
- **Творческие задания:** Рисование схем своих любимых комбинаций или лепка футбольного мяча из пластилина (для закрепления понятий о частях спортивного инвентаря).

4. Особенности структуры занятия

1. **Вводная часть (7–10 минут):** Всегда носит игровой характер. Организационный момент превращается в приветствие-перекличку с мячом («Передай мяч и назови цвет»).
2. **Основная часть (20–25 минут):** Чередование тяжелой технической работы (подходы по 3–4 минуты) с активными играми-релаксантами без мяча, чтобы снять мышечное и нервное напряжение.
3. **Заключительная часть (5–7 минут):** Обязательно включает упражнения на дыхание и легкую растяжку в игровой форме («Замерли как статуи футболистов», «Деревья качаются на ветру»), а

также ритуал прощания (командное «пять» или передача мяча по кругу с пожеланием).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- **Вводный инструктаж:** Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при работе с мячом (не целиться в лицо, не бить по ногам).
- **История футбола:** Понятие о футболе как народной игре. Знакомство с главным трофеем — Кубком мира. Легенды российского спорта (в доступной форме: Лев Яшин — «Черная пантера»).
- **Экипировка футболиста:** Для чего нужны бутсы, щитки и форма.
- **Правила игры (упрощенно):** Что такое аут, угловой, гол. Почему нельзя брать мяч руками (кроме вратаря). Роль капитана команды.
- **Гигиена спортсмена:** Зачем нужно переодеваться после тренировки и пить воду.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Направлена на укрепление организма без использования мяча.

- **Легкая атлетика:** Бег короткими рывками («как зайчики»), бег спиной вперед, ускорения из разных положений (сидя, лежа).
- **Подвижные игры:** «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка». Игры на внимание («Класс, смирно!», «Запрещенное движение»).
- **Гимнастика и акробатика:** Упражнения для формирования осанки. Ходьба по линии/скамейке. Безопасное падение на бок («группировка») — имитация отбора мяча.
- **Координация:** Прыжки на одной и двух ногах, прыжки через скакалку (или линию на полу), упражнения на равновесие («ласточка» с удержанием равновесия 3–5 секунд).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Развитие качеств непосредственно для футбола, часто с использованием упрощенного инвентаря.

- **Прыгучесть:** Многоскоки, запрыгивания на низкие ступеньки или маты, напрыгивания двумя ногами на мягкий мат.
- **Быстрота работы ног:** Переступания через невысокие барьеры или веревочки в быстром темпе («бег на месте»). Работа со координационной лестницей (простые шаги внутрь/снаружи).
- **Сила удара:** Броски набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы. Толкание легкого медбола ногами из положения сидя.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (Школа мяча)

Основной раздел курса. Обучение происходит через подводящие упражнения и игры в парах.

- **Имитационные упражнения без мяча:** Правильная стойка футболиста (ноги согнуты, корпус наклонен). Имитация остановки мяча.
- **Остановка мяча:**
    - Остановка катящегося мяча подошвой стопы («положить сверху, как одеяло»).
    - Остановка мяча внутренней стороной стопы («открыть дверцу домика навстречу мячу»).
- **Ведение мяча (Дриблинг):**
    - Ведение шагом несильными ударами внутренней частью стопы («тихонько гладим мячик»).
    - Соблюдение дистанции (мяч на шаг впереди).
    - Ведение «змейкой» вокруг фишек (без зрительного контроля вниз — «смотрим на горизонт»).

- **Передача мяча (Пас):**
  - Пас в парах на расстояние 2–3 метра неподвижного мяча внутренней частью стопы.
  - Пас мягкого катящегося мяча партнеру так, чтобы он остановился перед ним.
- **Удар по воротам:**
  - Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота или конус с расстояния 4–5 метров.
  - Точность важнее силы. Попадание в заданные углы (лево/право/центр).
- **Игра вратаря:** Стойка вратаря. Ловля мяча двумя руками перед грудью. Выброс мяча рукой снизу.

Раздел 5. Учебные игры и соревнования (Интегральная подготовка)

Применение навыков в игровой деятельности.

- **Игровые упражнения:** «Охотники и утки» (с футбольным мячом), «Светофор» (ведение по сигналу цвета), эстафеты с ведением мяча.
- **Мини-матчи:** Игра 2 на 2 или 3 на 3 на маленьких площадках (например, поперек зала) с маленькими воротами.
- **Упрощенная двусторонняя игра:** Игра 5 на 5 по правилам мини-футбола (без жестких единоборств, акцент на количество касаний).
- **Судейская практика:** Назначение одного ученика помощником судьи для подачи мячей или фиксации аутов.
- **Итоговый турнир:** Проведение праздника-соревнования внутри класса или между параллельными классами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные цели (направлены на воспитание и самоопределение)

- **Формирование ценностного отношения к здоровью:** Осознание физической активности как естественной потребности организма и главного средства профилактики заболеваний. Понимание необходимости соблюдения режима дня и гигиены спортсмена.
- **Воспитание морально-этических качеств:**
  - Формирование чувства патриотизма и гордости за российский спорт (знакомство с легендами отечественного футбола).
  - Развитие волевых качеств: упорства в преодолении трудностей при разучивании сложных технических элементов, смелости при единоборстве за мяч.
  - Усвоение норм честной игры (*Fair Play*): умение признавать свои ошибки (например, игру рукой), уважение к правилам, судьям и соперникам вне зависимости от хода матча.
- **Развитие социальных навыков и эмоционального интеллекта:**
  - Формирование умения работать в коллективе: подчинять личные амбиции командным интересам, радоваться успехам партнера.
  - Воспитание ответственности: понимание того, что от действий каждого игрока зависит общий результат команды.
  - Обучение управлению эмоциями: контроль агрессии во время жестких игровых эпизодов, сдержанность при судейских решениях не в свою пользу.
  -

2. Метапредметные цели (направлены на формирование универсальных учебных действий — УУД)

- **Регулятивные УУД (Самоорганизация):**

- **Целеполагание:** Умение ставить перед собой микро-задачи внутри занятия («сегодня я научусь останавливать мяч подошвой», «я попаду в ворота 3 раза из 5»).
- **Самоконтроль и саморегуляция:** Способность контролировать свое тело (остановиться по сигналу свистка, замереть в игровой стойке). Умение регулировать темп бега, чтобы не задохнуться в конце площадки.
- **Коррекция:** Навык анализа собственных ошибок после подсказки учителя (почему мяч укатился далеко, почему удар получился слабым) и исправления их в следующей попытке.

- **Познавательные УУД (Интеллектуальное развитие):**
  - **Пространственное мышление:** Ориентировка на ограниченной площадке, умение видеть поле «боковым зрением», оценивать расстояние до партнеров и пустых зон.
  - **Прогнозирование:** Способность предугадывать траекторию движения мяча после удара или отскока от пола/стены.
  - **Логические действия:** Понимание тактической логики мини-футбола (зачем открываться под пас, зачем сужать зону защиты, почему нельзя стоять на месте).
- **Коммуникативные УУД (Социальное взаимодействие):**
  - **Вербальная коммуникация:** Использование командных сигналов на площадке («Я!», «Дай!», «Сзади!») для координации действий без визуального контакта.
  - **Невербальная коммуникация:** Использование жестов (взгляд, кивок, указание рукой) для указания партнеру, куда давать пас.
  - **Совместная деятельность:** Умение договариваться в парах при выполнении упражнений, распределять роли в учебной игре.
  -

3. Предметные цели (направлены на освоение конкретных знаний и двигательных умений)

- **В области теоретической подготовки:**
  - Знание истории возникновения футбола и вклада российских спортсменов в мировую культуру.
  - Четкое различие понятий «футбол» и «мини-футбол» (размеры поля, правила ввода мяча из аута, роль вратаря).
  - Знание названий технических приемов (остановка, ведение, передача, удар) и инвентаря.
  - Усвоение правил техники безопасности (запрет на толчки корпусом, удары по ногам, запрокидывание головы при ведении).
- **В области практической подготовки:**
  - **Владение техникой остановки мяча:** Умение гасить скорость катящегося навстречу мяча подошвой стопы так, чтобы он остался у ног («положить ковшик»).
  - **Владение техникой ведения:** Уверенное перемещение с мячом шагом и медленным бегом внутренней частью стопы, перекладывая мяч с ноги на ногу, не глядя постоянно вниз.
  - **Владение техникой передачи:** Выполнение точного паса щечкой (внутренней стороной стопы) неподвижного мяча партнеру на расстояние 3–5 метров.
  - **Владение техникой удара:** Нанесение акцентированного удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в заданную часть ворот (низкий угол, центр).
  - **Базовая игровая практика:** Участие в играх 1 на 1, 2 на 2 и 3 на 3 с соблюдением основных правил (игра руками только вратарем в выделенной зоне, ввод мяча ногами).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Теория и ОФП	6		Теория	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Раздел 2. Школа мяча: Остановка и ведение	12		Практика	
3	Раздел 3. Передача и удар	14		Практика	
4	Раздел 4. Защита и тактика	20		Практика	
5	Раздел 5. Интеграция и итог	16		Практика и беседа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Что такое футбол?	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Подвижные игры на внимание («Запрещенное движение», «Светофор»).	1			
3	Беговые упражнения. Игра «Волк во рву».	1			
4	Прыжки и равновесие. Игры «Через ручеек», «Замри».	1			
5	Бросковая техника. Игра «Снайперы» (бросать мяч в цель).	1			
6	Эстафеты с бегом и прыжками.	1			
7	Стойка футболиста. Имитация движений.	1			
8	Первое касание: остановка катящегося мяча подошвой	1			
9	Остановка подошвой в парах (роли: подкатывающий / останавливающий).	1			
10	Остановка внутренней стороной стопы.	1			
11	Закрепление остановок в игре «Выбей мяч».	1			
12	Ведение мяча шагом внутренней частью стопы.	1			

13	Ведение мяча змейкой вокруг фишек (конусы).	1			
14	Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1			
15	Игра «Гуси-лебеди» с ведением мяча.	1			
16	Челночный бег с ведением мяча.	1			
17	Свободное игровое время: «Король мяча».	1			
18	Контрольный урок-игра «Проведи друга».	1			
19	Техника передачи щечкой (внутренней стороной стопы).	1			
20	Передача в парах на месте (расстояние 2 метра).	1			
21	Передача в движении (парами вдоль зала).	1			
22	Игра «Точный пас» (попасть в ворота-мишень партнеру).	1			
23	Удары по неподвижному мячу в стену.	1			
24	Удар по воротам с места (расстояние 4–5 метров).	1			
25	Игра «Попади в конус».	1			
26	Удар после ведения (один толчок + удар).	1			

27	Обманный удар (скидка).	1			
28	Игра «Стенка».	1			
29	Учебная игра 2 на 2 на одни маленькие ворота.	1			
30	Игра «Мяч в домике».	1			
31	Круговая тренация (станции): передача, удар, ведение.	1			
32	Итоговый турнир четверти «Юный бомбардир».	1			
33	Принимающая позиция (стойка защитника).	1			
34	Перехват мяча.	1			
35	Выбивание мяча у атакующего (снизу/спереди).	1			
36	Игра «Охотники и утки» с футбольным мячом.	1			
37	Базовая страховка партнера.	1			
38	Позиция вратаря. Стойка, ловля двумя руками.	1			
39	Действия вратаря при выходе один на один.	1			
40	Вратарский ввод мяча рукой снизу.	1			
41	Игра 3 на 3 с нейтральным игроком («джокером»).	1			
42	Тактика «держи свою зону».	1			
43	Розыгрыш аута и углового (простейший).	1			

44	Двусторонняя игра 4 на 4 (без вратарей).	1			
45	Двусторонняя игра 4 на 4 (с вратарями).	1			
46	Игра «Собери урожай»	1			
47	Финты (обманные движения).	1			
48	Финты. «Прокидывание мимо соперника».	1			
49	Применение финтов в игровых ситуациях.	1			
50	Судейская практика. Жесты судьи.	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Учебная игра с тактическим заданием.	1			
52	Повторительно-обобщающее занятие.	1			
53	Тестирование технической подготовки.	1			
54	Тестирование ударов на дальность и точность.	1			
55	Тренировка перед турниром. Командные взаимодействия.	1			
56	Школьный мини-турнир (Группа А).	1			
57	Школьный мини-турнир (Группа Б).	1			
58	Полуфиналы и финал турнира.	1			
59	Игра «Матч звезд» (Дети против Родителей/Учителей).	1			
60	Анализ игр турнира. Разбор ошибок.	1			
61	Подвижные игры с элементами футбола.	1			

62	Творческое задание: «Мой кумир».	1			
63	Веселая эстафета с футбольным уклоном.	1			
64	Итоговое тестирование ОФП.	1			
65	Награждение. Вручение грамот.	1			
66	Подведение итогов года.	1			
67	Резерв (свободная игра по желанию детей).	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	