

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 1»**

РАССМОТРЕНО методсоветом протокол № <u>2</u> от " <u>30</u> " <u>08</u> 2017г. Секретарь <u>МН</u> Маненкова Н.Ю.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР Вихрева Т.Г. <u>Вих</u> " <u>31</u> " <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ "Школа № 1" Горбунов Р.Г. <u>Гор</u> Приказ № от <u>31</u> " <u>08</u> 2017г. 
---	---	--

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Мини-футбол»**

уровень основное общее образование

Составитель:

учитель физической
культуры

Подоксенов Александр
Олегович,
соответствие занимаемой
должности

2017

Пояснительная записка

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью футбола. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа внеурочной деятельности по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма ребенка и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаливающих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Данная учебная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа

направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа создана для учащихся 5, 6, 7 классов и рассчитана на 1 час в неделю.

Основными целями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления являются:

- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;
 - воспитание позитивного отношения учащихся к занятиям мини-футболом;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
 - воспитание сознательного стремления к игре в футбол во время прогулок;
 - формирование чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков, умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях.

1. Прогнозируемые результаты освоения программы

Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
2. Смешанная команда класса примет участие в школьных и городских соревнованиях по мини-футболу.

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

— 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.

В результате изучения курса учащиеся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в мини-футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

Получат возможность:

узнать

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

научиться

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

2. Содержание, формы организации и виды деятельности

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой.
7. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Общая физическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
3. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
5. Лёгкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 2000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места

и с разбега, многоскоки.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты

- Из различных исходных положений совершить рывки на 5, 7, 10, 15, 30 м. Повторная пробежка коротких отрезков; челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
- Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.
- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м расслабленно и т.д.

2. Упражнения для развития ловкости.

- Подвижные игры, эстафеты.
- Из упора присев выполнить кувырок вперед и назад возвращаясь.
- Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой 5 стоек, расставленных в 2-х метрах друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
- Игрок бросает мяч вперед-вверх, выполняет прыжок через гимнастическую скамейку, затем бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча на подошву.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантелями, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением.
- Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.
- Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средних дистанциях , а также кросс по пересеченной местности.
- Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
- Бег змейкой, прыжками, с поворотами направо и налево на 90 градусов.
- Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.
- Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более 2-х касаний.
- Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течении 4-5 минут.

Техническая подготовка:

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

2. Удары по мячу ногой: подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъёма, а также носком, пяткой и подошвой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
- Удары внешней частью подъема.
- Удары на точность.
- Удар по мячу с лёта.

- Удар по опускающемуся мячу через голову.

3. Удары по мячу головой.

- Удар серединой лба из опорного положения.
- Удар серединой лба в прыжке.
- Удар боковой частью головы.
- Удар головой в броске.

4. Приём (остановка) мяча.

- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.
- Приём опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы.
- Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей подошвой.
- Приём опускающегося мяча подошвой.
- Приём опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.
- Приём летящего мяча грудью.
- Приём опускающегося мяча грудью.
- Приём мяча бедром.
- Приём мяча голенью.

5. Ведение или дриблинг.

- Ведение мяча внешней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча серединой подъёма.
- Ведение мяча носком.
- Ведение мяча подошвой.

6. Обманные движения - финты.

- Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема».
- Финт «уходом с ложным замахом на удар».

- Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов».
- Финт «остановка мяча подошвой».
- Финт «убирание мяча подошвой».
- Финт «подрос мяча мимо соперника».

7. Отбор мяча.

- Отбор мяча накладыванием стопы.
- Отбор мяча выбиванием.
- Отбор мяча перехватом.

8. Техника игры вратаря.

- Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей.
- Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.
- Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке.
- Ловля высоко летящих на вратаря мячей на месте и в прыжке.
- Ловля полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске.
- Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате.
- Отбивание мяча махом, ладонью, кулаком.
- Вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, одной рукой снизу, ногой с рук.

Тактическая подготовка:

- «Открывание».
- «Отвлечение соперников».
- Быстрое нападение.
- Позиционное нападение.

Учебные и тренировочные игры: совершенствование индивидуальных и групповых действий в игре.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

3. Тематический план курса

5 класс (1 год обучения)

№	Тема занятий	часы
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1
2	Обучение передаче мяча.	1
3	Обучение передаче мяча.	1
4	Обучение остановке мяча.	1
5	Обучение остановке мяча.	1
6	Обучение передаче мяча.	1
7	Совершенствование навыков остановки мяча.	1
8	Совершенствование навыков передачи мяча.	1
9	Обучение остановки мяча бедром.	1
10	Обучение ударам мяча.	1
11	Совершенствование навыков удара мяча.	1
12	Обучение удару мяча слета.	1
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1
14	Обучение остановке мяча после отскока.	1
15	Обучение удару мяча головой.	1
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.	1
17	Обучение отбору мяча у соперника.	1
18	Обучение отбору мяча у соперника.	1
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1
23	Совершенствование исполнения технических элементов.	1
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
26	Финт ударом	1
27	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
28	Тактические действия в нападении	1
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1
30	Учебная игра.	1
31	Учебная игра.	1
32	Учебная игра.	1
33	Учебная игра.	1
34	Первенство школы по мини футболу.	1

35	Участие в городских соревнованиях по футболу.	
	ИТОГО:	35

6 класс (2 год обучения)

№	Тема занятий	часы
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1
2	Основные правила игры в футбол	1
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
5	Ведение мяча	1
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
7	Удар носком	1
8	Удар серединой лба на месте	1
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
16	Обманные движения (финты)	1
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
20	Резаные удары	1
21	Удар по мячу серединой лба	1
22	Удар боковой частью лба	1
23	Остановка катящегося мяча подошвой	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
25	Остановка мяча грудью	1
26	Совершенствование техники ведения мяча	1
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
28	Отбор мяча подкатом	1
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1

30	Финт ударом	1
31	Финт остановкой	1
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
33	Тактические действия в нападении	1
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1
35	Двухсторонняя игра	1
	Итого:	35

7 класс (3 год обучения)

№	Тема занятий	часов
1	Инструктаж по ТБ. Образ жизни футболиста. Оказание первой помощи при травмах.	1
2	Физподготовка	1
3	Основные приёмы игры в футбол	1
4	Основные приёмы игры в футбол	1
5	Удары по мячу	1
6	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	1
7	Ведение мяча средней частью стопы	1
8	Ведение мяча носком	1
9	Удары по мячу головой.	1
10	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1
11	Остановка мяча	1
12	Удары по мячу	1
13	Физподготовка	1
14	Отбор мяча	1
15	Техника игры вратаря	1
16	Техника игры вратаря	1
17	Выполнение общеразвивающих упражнений	1
18	Техника игры вратаря	1
19	Штрафной и свободные удары.	1
20	Групповые тактические действия	1
21	Тактика защиты	1
22	Тактика нападения	1
23	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1
24	Владение мячом	1
25	Остановка мяча и удары по мячу	1
26	Скоростно-силовые упражнения	1
27	Игровая тренировка	1
28	Закрепление техники владения мячом	1
29	Действия игрока в защите	1
30	Скоростно-силовые упражнения	1

31	Тактика игры в нападении	1
32	Удары по воротам	1
33	Игровая тренировка	1
34	Удары по воротам при стандартных положениях	1
35	Обводка. Обманные движения	1
	ИТОГО:	35

Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт, 2008.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2009.
5. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
6. А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,1995.
7. А.И.Сурженко. Учебная программа по мини-футболу. г.Нальчик (интернет-ресурс).

Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	10-11 лет	12-13 лет
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,0	5,8
	д	6,2	6,0
Бег 300 м, с	м	62,0	60,0
	д	64,2	62,0
Челночный бег, 3x10 м, с	м	9,0	8,8
	д	9,5	9,3
6-минутный бег, м	м	1100	1100
	д	900	900
Отжимания из упора на полу, раз	м	8	10
	д	5	7

Нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	10-11 лет	12-13 лет
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	8	12
	д	6	10
Жонглирование мяча головой, раз	м	8	12
	д	6	8
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	6,5	6,3
	д	6,8	6,6
Ведение мяча по «восьмерке»	м	+	+
	д	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу по воротам (пенальти), число попаданий из пяти ударов	м	3	3
	д	3	3