

Согласовано
Зам. Директора по УВР
Греб А. Н. Греб

Утверждаю
Директор МБОУ Ровненской СШ им.
Г.П. Ерофеева
Е.Г. Глоба
Приказ № 00300 от 30.08.2024



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ровненская средняя школа им. Г.П. Ерофеева

Программа по внеурочной деятельности «мини-футбол»
Направление: Спортивно-оздоровительное
11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составил: Шаферов
Семен Константинович

С. Ровное 2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу предназначена для МБОУ Ровненская СОШ. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

и включает в себя следующие разделы:

- Пояснительная записка.
- Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.
- Содержание рабочей программы

Цели и задачи

Игра в 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);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 3 раза в неделю (40мин занятие, 10 мин перерыв, 40мин занятие).

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся (промежуточная аттестация)

Умения и навыки проверяются во время промежуточной аттестации учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	30

2. 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;

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения курса уч-ся 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;

3. 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 футбола (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» представлен 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.

Содержание тем учебного курса

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России

(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств

личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения

(технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Мини-футбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной

вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до ворот 3,60 м.

- штрафной удар;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными

остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево;

приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие скоростно-силовой выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- Удар по футбольному мячу по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей

Тематическое планирование «Мини-футбол»

№	Дата	Содержание материала.
1	04.09.2019	ТБ на спортивных играх. Организационный момент
2	06.09.2019	Основные правила игры в футбол
3	09.09.2019	Техника передвижения игрока
4	11.09	Остановка катящегося мяча подошвой
5	13.09	Ведение мяча
6	16.09	Удар мяча внешней частью подъёма
7	18.09	Удар носком
8	20.09	Удар серединой лба на месте
9	23.09	Вывод мяча с боковой линии
10	25.09	Ведение мяча в различных направлениях, и с различной скоростью
11	27.09	Основные элементы техники перемещение и владение мячом
12	30.09	Удар мяча внутренней стороной стопы
13	02.10	Удар по летящему мячу средней стороной стопы
14	04.10	Вывод мяча из - за боковой линии
15	07.10	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
16	09.10	Обманные движения финты
17	11.10	Опускание мяча внутренней стороной стопы
18	14.10	Перемещение и владение мячом
19	16.10	Совершенствование техники ударов по мячу
20	18.10	Резаные удары
21	21.10	Удар по мячу серединой лба
22	23.10	Удар боковой частью лба
23	25.10	Остановка катящегося мяча подошвой
24	28.10	Остановка внутренней стороной стопы

25	30.10	Остановка мяча грудью
26	01.10	Отработка техники ведения мяча
27	04.11	Совершенствование техники защиты
28	06.11	Отбор мяча подкатом
29	08.11	Отработка техники владения мячом
30	11.11	Финт ударом
31	13.11	Финт остановкой
32	15.11	Тактические действия защитника
33	18.11	Тактика нападения
34	20.11	Двух сторонняя игра
35	22.11	Двух сторонняя игра
36	25.11	Удар внутренней стороной стопы
37	27.11	Удар по летящему мячу средней частью подъёма
38	29.11	Игра квадрат
39	02.12	Отбор мяча толчком плеча в плечо
40	04.12	Финт уходом
41	06.12	Техника передвижения и владения мячом
42	09.12	Передвижение спиной вперёд, и по кругу
43	11.12	Остановка мяча внутренней стороной стопы
44	13.12	Подвижные игры
45	16.12	Обучение ударом по неподвижному мячу
46	18.12	Отработка комбинаций ударов
47	20.12	Общеразвивающие упражнения с набиванием мяча
48	23.12	Эстафета на закрепление приёмов
49	25.12	Развитие скоростных и силовых способностей. прыжки
50	27.12	Ведение мяча, изучение новых технических приёмов
51	30.12	Обводка с помощью обманных движений
52	1.01.20	Отработка паса в парах
53	3.01.20	Силовые упражнения
54	6.01.20	Изучение индивидуальных тактических действий в

		защите. Двусторонняя учебная игра
55	10.01	Ведение мяча, удар по воротам, квадрат
56	13.01	Игры, развивающие физические способности
57	15.01	Изучение позиционного нападения, удар с сопротивлением
58	17.01	Общеразвивающие упражнения по месту круговой тренировки
59	20.01	Удары по неподвижному мячу, змейка и удар
60	22.01	Отработка передач в движении, передача мяча на ход
61	24.01	Отбор мяча толчком плеча в плечо
62	27.01	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивание
63	29.01	Тренировка выносливости, изменение направления движений по свистку
64	31.01	Отработка тактики свободного падения
65	3.02	Комбинация из основных элементов техники передвижения
66	5.02	Игры на развитие ориентации и мышления, чеканка мяча через стойку
67	7.02	Ввод мяча вратаря ударом ноги
68	10.02	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов
69	12.02	Чеканка мяча
70	14.02	Вратарь: ловля катящегося мяча, удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу
71	17.02	Отбор мяча перехватом, тактика игры два против одного
72	19.02	Изучение технических приёмов, приём мяча грудью
73	21.02	Остановка мяча

		различными частями тела: бедром, грудью, животом
74	26.02.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
75	27.02.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения
76	2.03	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате
77	4.03	Эстафета на закрепление изученных финтов
78	6.03	Удары по мячу из различных положений
79	10.03	Изучение техники вратаря, точный бросок в цель
80	11.03	Отбор мяча перехватом в движении
81	13.03	Ввод мяча вратарём рукой и ногой
82	16.03	Ведение мяча и удар по воротам
83		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, в три колонны
84		Эстафеты дриблеров
85		Игра на опережение, старты из различных положений
86		Силовая подготовка
87		Футбол без ворот, теннисболл, гандбол
88		Игры, развивающие физические способности
89		Развитие координационных способностей
90		Приём мяча различными частями тела
91		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника
92		Удары – с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага
93		Двусторонняя учебная игра
94		Остановка катящегося

		мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой
95		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом
96		Старты из различных положений, двусторонняя игра
97		Упражнение змейка, удар по воротам. Футбол
98		Двусторонняя учебная игра
99		Двусторонняя учебная игра
100		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате
101		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра
102		Скоростные упражнения, удары по мячу из различных положений
103		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель
104		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями
105		Ввод мяча вратарём рукой, чеканка мяча, квадрат
106		Ведение мяча, удар по воротам
107		Отработка передач в движении, передача мяча на ход
108		Отбор мяча толчком плеча в плечо
109		Старты из различных положений
110		Тренировка выносливости, движение по свистку
111		Отработка свободного падения
112		Комбинация из освоенных элементов техники
113		Чеканка мяча через стойку

114		Ввод мяча вратарём, удар ногой
115		Остановка катящегося мяча подошвой
116		Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
117		Остановка мяча грудью
118		Техника ведения мяча
119		Техника защитных действий
120		Отбор мяча подкатом
121		Техника перемещения с мячом
122		Финт ударом
123		Финт остановкой
124		Тактика игры, движение в защите
125		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы
126		Подвижные игры
127		Удар по неподвижному мячу
128		Отработка ударов по мячу, комбинация ударов
129		Общеразвивающие упражнения с набиванием мяча, игра в гандбол
130		Эстафета на закрепление технических приёмов
131		Развитие скоростных способностей, прыжки
132		Ведение мяча, изучение техники
133		Изучение техники обманных движений
134		Отработка паса щёчкой в парах
135		Силовые упражнения
136		Отбор мяча толчком плеча в плечо
137		Старты из различных положений
138		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу
139		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных

		положений
140		Комбинация из основных элементов техники передвижения
141		Чеканка мяча через стойку
142		Ввод мяча вратарём ударом ноги. Двусторонняя игра
143		Ведение, удар по воротам, квадрат
144		Приём мяча различными частями тела
145		Промежуточная аттестация
146		Удары – с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага
147		Двусторонняя учебная игра
148		Изучение финтов, при сопротивлении защитника

В связи с досрочным окончанием учебного года, оставшиеся часы Перенесены на следующий учебный год.