



МУ «Урус-Маргановский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 С. ШАЛАЖИ»
(МБОУ «СОШ №2 с. Шалажи»)

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол от

_____ 2024 г. № _____

УТВЕРЖДЕНА

Директор

_____ Ш.Х. Темергаев

Приказ от

_____ 2024 г. № _____

Программа внеурочной деятельности

«Мини-футбол»

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:

Мусостов Р.И.,

учитель физической культуры

с. Шалажи, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения (спортивной секции).

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 17 лет. 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.

Программа рассчитана на 204 часа в год (6 часов в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность 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 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 технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

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. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в 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 по 6 часов в неделю.

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

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба

Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

4

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

5

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

6

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

7

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

8

Игра вратаря

Ловля катящегося мяча

Ловля мяча, летящего навстречу

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

9

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10

Тактика игры

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра

11

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

12

Физическая подготовка

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Планируемые результаты

Учащиеся должны:

Знать:

- историю футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

1. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

1. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

1. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

1. Инструкторская и судейская практика.

2. Соревнования.

3. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.	Техническая подготовка	56	10	46

4.	Тактическая подготовка	56	10	46
5.	Общая физическая подготовка	26	6	20
6.	Специальная физическая подготовка	36	6	30
7.	Игровая подготовка	16	4	12
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	204	39	165

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с.	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с.	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м.	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см.	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см.	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м.	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Методическое обеспечение

Формы занятий:

1. Беседы
2. Практические занятия
3. Сдача нормативов
4. Подвижные игры
5. Соревнования
6. Товарищеские встречи

Техническое оснащение:

Спортивный зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Формы подведения итогов

1. Сдача нормативов
2. Соревнования

Календарно-тематическое планирование

п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1				
2			Правила ТБ на занятиях по мини-футболу	
3			Вводное занятие. Правила игры.	
4			Общая и физическая подготовка	
5			Общая и специальная ФП	
6			Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
7			Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
8			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	
9			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	
10			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу	
11			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	
12			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	
13			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	
14			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
15			Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	

16			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	
17			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	
18			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
19			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
20			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
21			Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	
22			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
23			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
24			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
25			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
26			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
27			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
28			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
29			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
30			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
31			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
32			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
33			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	

34			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
35			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
36			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
37			Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
38			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
39			Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу	
40			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
41			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
42			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
43			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
44			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов, специальные упражнения. Чеканка мяча.	
45			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
46			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
47			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
48			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
49			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	

51			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
52			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
53			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель	
54			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
56			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
57			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	
58			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
59			Двусторонняя учебная игра.	
60			Игра на опережение, старты из различных положений.	
61			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
63			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
64			Прием мяча различными частями тела.	
65			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
66			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
67			Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	
ИТОГО				102

