Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия имени Алексея Кирьянова» г.Чайковский

Рассмотрено на заседании 30.08.2023
ШМО
учит. нач. кл.
Руководитель
Засухина С.С.

Согласовано 30.08.2023
Зам. директора
Верещагина Е.В.

Утверждено 31.08.2023
Директор
/Русинова М.В.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мини-футбол»

для 1-6 класса начального и основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

рассчитана на 68 часов в год

Составитель: Сайфуллин А.О.

г. Чайковский, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини - футболу предназначена для школьной спортивной секции .

Рассчитана на 4 года для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.Возраст занимающихся: 4-11кл. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Игра в футбол (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).

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 футболу (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» представлении 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.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения 1-5кл	2 год обучения 6-7кл	3 год обучения 8-9кл	4 год обучения 10-11кл
1.Общая физическая подготовка	60	15	15	15	15
2.Специальная физическая подготовка	25	5	6	6	8
3.Техническая подготовка	64	13	18	18	15
4.Тактическая подготовка	21	3	6	6	6
5.Теоретическая подготовка	14	6	3	3	2
6.Учебные и тренировочные игры	70	22	16	16	16
7.Участие в соревнованиях	18	4	4	4	6
Общее количество занятий	272	68	68	68	68

Система формы контроля уровня достижений учащихся

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

Нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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.

Условия реализации программы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт;
- футбольные мячи - 10 шт;
- стойки футбольные - 10 шт;
- медицин-болл 1 кг. - 3 шт;
3 кг – 3 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 2 год обучения (68 занятия)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню под-готовленности	Дата
1	3	4	5	6	7	8
1	История футбола	3	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	
2	Остановка, передача мяча	4	4-7	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		4	8-11	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	Уметь выполнять технические приёмы	
	Ведение мяча	4	12-15	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		2	17-18	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	19-21	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
	Остановка мяча	3	22-24	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		4	25-28	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	29-31	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	Удары по мячу	4	32-35	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	36-38	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		6	39-44	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	

		3	45-47	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	48-50	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	51-55	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	56-58	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		3	59-61	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		4	62-65	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		2	66-68	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 3 год обучения(68 занятий)

№ п\	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню под-готовленности обучающихся	Дата
1	3	4	5	6	7	8
1	История футбола	3	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	
2	Остановка, передача мяча	7	4-10	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	11-15	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
	Ведение мяча	5	16-20	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	21-25	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	26-30	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	
	Остановка мяча	5	31-35	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	36-40	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	41-45	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
	Удары по мячу	5	46-50	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	

		6	50-55	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	56-60	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		5	61-65	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	
		2	66-68	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.