

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»  
«18 №- а шор школа» Муниципальной асшорлуна велодан учреждение

ПРИНЯТО:  
На заседании Педагогического совета  
Протокол №1  
от 30.08.2022 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ №18»  
С.Н. Чушева  
Приказ №565 от «30» августа 2022 г.

РАССМОТРЕНО:  
На заседании Совета родителей  
Протокол №1  
От 30.08.2022 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

"Мини-футбол"

8-11 классы

Автор- составитель:  
Гребенкин С.А., учитель физической культуры.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по мини - футболу предназначена для школьной спортивной секции в рамках спортивного клуба «Планета спорта».

Рассчитана на 4 года для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию школы. 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 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» представлены 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 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.

### Учебно-тематический план

Темы	Всег	1 год обучени	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучени
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	27	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	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением				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, 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.

### **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

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Ном ер а занят и й	Элементы содержания	Треб овани я к уровн
1	3	4	5	6	7
1	История футбола	3	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в	Знать истори ю футбо
2	Остановка, передача мяча	4	4-7	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	Уметь выполнять технически
		4	8-11	Стойка игрока. Перемещение спиной	Уметь выполнять
	Ведение мяча	4	12-15	Ведение мяча внешней частью и средней частью	Уметь выполнять
		2	17-18	Ведение мяча носком, внутренней стороной	Уметь выполнять
		3	19-21	Ведение мяча с изменением	Уметь выполнять
	Остановка мяча	3	22-24	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных	Уметь выполнять технически
		4	25-28	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы	Уметь выполнять
		3	29-31	Остановка мяча грудью. Жонглирование.	Уметь выполнять

Удары по мячу	4	32-35	Удары по мячу внешней стороной стопы и	Уметь выполнять
	3	36-38	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять
	6	39-44	Удары по катящемуся мячу.	Уметь выполнять

## Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2008.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2005.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС 2009 1979.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2006.