

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»**

426028, УР, г. Ижевск, ул. Леваневского, д. 2а тел. 50-65-00, факс 49-25-04

e-mail: [mou-20@yandex.ru](mailto:mou-20@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1  
От «25» 08.2023

Утверждена  
Директор МБОУ «СОШ №20»  
Кудрявцев А.С.  
Приказ №150 от 29.08.2023



Принята на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 15  
От «28» 08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

г. Ижевск

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для занятий по мини-футболу для обучающихся 5-8 классов.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей учащихся.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная**

**Актуальность** – футбол популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развивать психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности, новизна** - состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

**Уровень сложности** – базовый

**Адресат программы** – 11-14 лет

**Срок освоения программы** – 1 год

**Режим занятий** – 1 раз в неделю по 2 часа

**Часовой объем программы – 68 часов**

**Форма обучения – очная**

**Форма организации образовательного процесса – групповая**

**Язык обучения – русский**

**Цель программы-** содействие улучшению здоровья учащихся и разностороннюю физическую подготовленность.

**Задачи:**

-приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

-воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;

-развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки учащихся.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Планируемые результаты:**

**-предметные:**

планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**-метапредметные:**

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 учётом требований её 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;

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.

**-личностные:**

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.

## Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	11 лет		12лет		13лет
Бег 30м (сек)	5,9		5,8		5,7
Бег 1000м (мин)	5.55		5.40		5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,5		19,2		18,9
Пр. в длину с места (см)	150		160		165
Метание мяча (м)	20		22		25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	4		5		6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	17		18		19
Наклон вперед из положения сидя (см)	8		9		10

### Содержание программы

№ пп	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Техническая подготовка	52	2	50
2	Тактическая подготовка	16	8	8

### Учебный план

№ занятия	Тема занятия			
<b>Техническая подготовка (52 ч)</b>		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	

3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1		1
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1		1
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		1
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		1
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1		1
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1		1
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1		1
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1		1
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		1
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		1
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		1
14.	Подвижные игры.	1		1
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		1
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		1
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		1
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		1
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1		1
20.	Товарищеская игра.	1		1
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1		1
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1		1
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1		1

24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		1
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		1
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1		1
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1		1
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		1
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1		1
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		1
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1		1
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		1
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1		1
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		1
36.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1		1
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		1
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		1
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		1
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1		1
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		1
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		1

43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		1
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1		1
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1		1
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1		1
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1		1
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1		1
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1		1
50.	Товарищеская игра.	1		1
51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1		1
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1		1
<b>Тактическая подготовка (16 ч)</b>				
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1	1	
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1	1	
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		1
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1		1
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1		1
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1		1
59.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	1	
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		1
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1	1	
62.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1	1	
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		1

64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1	1	
65.	Прием мяча различными частями тела.	1	1	
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	1	
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра.	1		1
68.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1		1

### Календарный учебный график (1 год реализации)

Месяц	Сентябрь				Сентябрь- Октябрь	Октябрь				Ноябрь- декабрь	Декабрь				01-10 праздничные дни	Январь				Февраль					
	1	2	3	4		6	7	8	9		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Вид деятельности	к	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у

Месяц	Март				Март- Апрель	Апрель				1-10 мая праздничные дни	Май	
	25	26	27	28		29	30	31	32		33	34
№ недели	25	26	27	28	29	30	31	32				
1 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Вид деятельности	у	у	у	у	у	у	у	у	у	аи		

К-комплектование групп  
У-учебные занятия  
АИ-аттестация итоговая

## Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
1,1	<b>Примерные программы по учебным предметам.</b> «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2016г
1.2	<b>Рабочие программы по физической культуре</b> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.</i>
1.3	<b>Учебно-методическая и справочная литература:</b> 1.Физическая культура 1-11классы «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время», С.Л. Садыкова. 2.Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Ю.А. Антонова. 5.Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, В.И. Ковалько. 6.Упражнения и игры с мячами, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 7.Силовая подготовка для детей школьного возраста, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов.
<b>3</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>
3.1	1.Ворота для мини - футбола 2.Мячи футбольные 3.Перчатки для вратаря 4. Манишки разноцветные 5. Фишки и конусы
3.2	<i>Средства первой помощи</i> Аптечка медицинская
<b>4</b>	<b>Спортивные залы(кабинеты)</b>
4.1	Спортивный зал игровой
4.2	Кабинет учителя
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион</b>
5.1	Сектор для прыжков в длину
5.2	Перекладина
5.3	Стенка гимнастическая

## Список литературы.

1. Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». – М.: ФиС, 1978. -95 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». -М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил. 3. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2013
3. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
4. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с., ил.
5. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет». -М.: АСТ, 2005. - 128 с.
6. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2014. -128с.
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. -М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.
8. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2015. - 44 с.
9. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке» - М.: Терра- Спорт, 2003. -240с.
10. Смит Д. «Футбол для начинающих». -М.: 2010.
11. Тюленьков С.Ю., Федоров А. А. «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000, 86 с. 13. Швыков И.А. «Спорт в школе. Футбол». - М.: Терра-Спорт,2015, 240с.