

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование Мамонтовского района Алтайского края
МКОУ "Костинологовская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

протокол № 15 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шуллер И.Н.
Приказа № 111
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
МИНИ-ФУТБОЛ
для учащихся 10 КЛАССОВ

Составитель:
учитель физической культуры
Тормин Е.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» для 10 класса составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 г.,

*Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

*Федеральный государственный образовательный стандарт ООО (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 года №287) ;

*Положением о рабочей программе МКОУ «Костинологовская СОШ» по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

*План внеурочной деятельности МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2024-2025 учебный год

Данная программа разработана для оздоровления и физического развития детей младшего и среднего школьного возраста путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол). В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся – в ней отведено необходимое время для ознакомления их с историей футбола и появления мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по мини-футболу, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире мини-футбола. Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Цель программы: - оздоровление и физическое развитие личности ребенка; - развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в мини – футбол.

Задачи, необходимые для достижения этих целей:

- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- ✓ углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре; соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ содействие развитию психических процессов.
- ✓ овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

Виды занятий:

- ✓ занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- ✓ занятия совершенствования и повторения изученного; комплексные (смешанные) занятия;
- ✓ контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения: теоретические занятия; практические занятия; игровая соревновательная

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 1 года обучения для детей от 11-15 лет; занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут, 34 часа в год.

Учебно-тематический план

<i>Разделы программы</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая подготовка	В процессе занятия
ОФП	В процессе занятия
Техническая подготовка	12

Тактическая подготовка	12
Игровая подготовка	10
Всего часов:	34

Содержание.

Теоретическая подготовка

Техника Безопасности.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника

(«скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Игровая подготовка

Игра на счет. Игра на счет с ограничением касания. Игра на счет с передачей на третьего игрока. Игра на счет с выходом команды за центр поля. Игра на счет с пятым полевым игроком. Игра на счет с нейтральным игроком.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития,

физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия: Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж Т.Б. Техника ведения мяча и удар по мячу	1	Лекция, Беседа, тренировка
2	Техника ведения мяча и удар по мячу	1	Беседа, тренировка
3	Техника ведения мяча и удар по мячу	1	Беседа, тренировка
4	Техника ведения мяча и удар по мячу	1	Беседа, тренировка
5	Техника ведения мяча и удар по мячу	1	Беседа, тренировка
6	Техника ведения мяча и удар по мячу	1	Беседа, тренировка
7	Техника ведения мяча и финты	1	Беседа, тренировка
8	Техника ведения мяча и финты	1	Беседа, тренировка
9	Техника ведения мяча и финты	1	Беседа, тренировка
10	Техника ведения мяча и финты	1	Беседа, тренировка
11	Техника ведения мяча и финты	1	Беседа, тренировка
12	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
13	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
14	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
15	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
16	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
17	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
18	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
19	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
20	Техника передачи и остановки/приема мяча	1	Беседа, тренировка
21	Техника ведения и передачи мяча	1	Беседа, тренировка
22	Техника ведения, передачи и остановки мяча	1	Беседа, тренировка
23	Техника передачи и прием мяча	1	Беседа, тренировка
24	Техника ведения и передачи мяча	1	Беседа, тренировка
25	Техника ведения и передачи мяча	1	Беседа, тренировка
26	Техника передачи и прием мяча	1	Беседа, тренировка
27	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка
28	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка

29	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка
30	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка
31	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка
32	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка
33	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка
34	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	Беседа, тренировка

Лист внесения изменений

№ приказа, дата	Суть корректировки	Причина корректировки

УМК:

Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96

