

**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**Администрация муниципального округа «Инта» Республики Коми**  
**МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом  
МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»  
Н.А. Веренич  
приказ МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»  
№ 255 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Мини-футбол**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Инта 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности секция «Минифутбол» разработана для учащихся 1-4 классов на основе следующих документов: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей №1 г.Инты».

**Цель:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям по мини-футболу;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Форма организации:** секция

### **Виды деятельности:**

- спортивно – оздоровительная
- игровая

### **Формы деятельности:**

- занятие;
- беседа о ЗОЖ;
- участие в оздоровительных процедурах;
- спортивные турниры;
- спортивные и оздоровительные акции;

### **Формы контроля:**

- показательные выступления
- тренировки
- соревнования
- демонстрация выполнения техник

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **Теоретические знания**

1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.
2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.  
Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины

возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

#### **Физическая подготовка**

##### *Строевые упражнения.*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

##### *Упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

##### *Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

##### *Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

##### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

##### *Гимнастические упражнения.*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

##### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Упражнения для развития силы.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, с последующим быстрым выпрямлением).

*Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п.

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время

бега - выпадом, прыжком и переступанием.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 «мини-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 «мини-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.

**Ожидаемые результаты**

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 окружных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Техника безопасности на занятиях по «Мини-футболу». История футбола. Подвижные игры с элементами футбола.	1
	<b>Передвижения и остановки</b>	
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Обучение передаче мяча в парах/группах.	1
4	Обучение передаче мяча в парах/группах. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. Обучение остановке мяча.	2
5	Обучение остановке мяча. Совершенствование навыков передаче мяча. Совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2
6	Совершенствование навыков остановке мяча. Обучение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	2
7	Обучение удару мяча на месте, слета. Совершенствование комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча.	2
8	Совершенствование навыков удара по мячу с места, слета. Подвижные игры с элементами футбола.	2
9	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов.	2
10	Обучение отбору мяча у соперника. Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	2
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование исполнения технических элементов.	2
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры и эстафеты	2
13	Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры и эстафеты	2
14	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Жонглирование мячом.	2
15	Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение игры «Квадрат».	2

16	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	2
17	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	2
18	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение игры «Квадрат».	2
19	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	2

#### 2-4 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Техника безопасности на занятиях по «мини-футболу». Профилактика травматизма в спорте. Введение. История футбола. Подвижные игры с элементами футбола	2
	<b>Передвижения и остановки</b>	
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2
	<b>Удары по мячу</b>	
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2
10	Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба	2
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2
	<b>Остановка мяча</b>	
13	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой	2
14	Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
	<b>Ведение мяча и обводка</b>	
15	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2
16	Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника	2
17	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2
	<b>Отбор мяча</b>	
18	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате	2
	<b>Вбрасывание мяча</b>	
19	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	2
	<b>Игра вратаря</b>	
20	Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке	2
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	
21	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2

	<b>Тактика игры</b>	
22	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций	2
23	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
25	Двусторонняя учебная игра	2
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	
26	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
27	Игры, развивающие физические способности	2
	<b>Физическая подготовка</b>	
28	Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2