

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 5-9 классов

г. Инта 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» разработана 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.

Адресат программы: учащиеся 5-8 классов (11-14 лет).

Форма организации: секция

Виды деятельности: - спортивно-оздоровительная - игровая деятельность

Формы деятельности:

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

Формы контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам.
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Срок освоения программы: 1 год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теоретические знания (6 часов)

Техника безопасности на занятиях по «Мини-футболу». История футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини - футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. 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. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м. Комбинированные упражнения.

Специальная физическая подготовка (9 часов)

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, полаладоными,

пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка (69 часов)

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Обучение передаче мяча в парах/группах. Обучение передаче мяча в парах/группах. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. Обучение остановке мяча. Обучение остановке мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. Совершенствование навыков остановки мяча. Обучение техники ведения мяча. Обучение удару мяча на месте, слета. Совершенствование комбинаций из техники передвижений, остановки и ведения мяча. Совершенствование навыков удара по мячу с места, слета. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение отбору мяча у соперника. Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек и ударом поворотам. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование исполнения технических элементов.

Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Жонглирование мячом. Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение игры «Квадрат». Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование исполнения технических элементов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).

Тактическая подготовка (8 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Двусторонняя учебная игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

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.

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.

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).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по «Мини-футболу». История футбола.	1
2	Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.	1
3	Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе.	1
4	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.	1
5	Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	1
6	Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	1
Общая физическая подготовка		
7	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1
8	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1
9	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.	1
10	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.	1
11	Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
12	Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
13	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м	1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м	1
15	Комбинированные упражнения.	1
16	Комбинированные упражнения.	1

Специальная физическая подготовка		
17	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами.	1
18	Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	1
19	Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	1
20	Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.	1
21	Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.	1
22	Упражнения для координации движений.	1
23	Упражнения для координации движений.	1
24	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
25	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
Передвижения и остановки		
26	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	1
27	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	1
28	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Обучение передаче мяча в парах/группах.	1
29	Обучение передаче мяча в парах/группах. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. Обучение остановке мяча.	1
30	Обучение передаче мяча в парах/группах. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. Обучение остановке мяча.	1
31	Обучение остановке мяча. Совершенствование навыков передаче мяча. Совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1
32	Обучение остановке мяча. Совершенствование навыков передаче мяча. Совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1
33	Совершенствование навыков остановке мяча. Обучение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1
34	Совершенствование навыков остановке мяча. Обучение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1
35	Обучение удару мяча на месте, слета. Совершенствование комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча.	1
36	Обучение удару мяча на месте, слета. Совершенствование комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча.	1
37	Совершенствование навыков удара по мячу с места, слета. Подвижные игры с элементами футбола.	1
38	Совершенствование навыков удара по мячу с места, слета. Подвижные игры с элементами футбола.	1
39	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов.	1
40	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов.	1
41	Обучение отбору мяча у соперника. Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1
42	Обучение отбору мяча у соперника. Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1
43	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование исполнения технических элементов.	1

44	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование исполнения технических элементов.	1
45	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры и эстафеты.	1
46	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры и эстафеты.	1
47	Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры и эстафеты.	1
48	Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры и эстафеты.	1
49	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Жонглирование мячом.	1
50	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Жонглирование мячом.	1
51	Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение игры «Квадрат».	1
52	Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение игры «Квадрат».	1
53	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1
54	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1
55	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение игры «Квадрат».	1
56	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение игры «Квадрат».	1
57	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу.	1
	Эстафеты на развитие скоростных способностей.	
58	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1
59	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	1
60	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	1
Удары по мячу		
61	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
62	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
63	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
64	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
65	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
66	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
67	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
68	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
69	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
70	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
71	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
72	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1

73	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
74	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
75	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
76	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
77	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
78	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
79	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
80	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
81	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1
82	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1
83	Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба.	1
84	Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба.	1
85	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1
86	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1
87	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1
88	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1
89	Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке.	1
90	Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке.	1
91	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1
92	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1
93	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1
94	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	1
Тактика игры		
95	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций.	1
96	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций.	1
97	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1
98	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1
99	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
100	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
101	Двусторонняя учебная игра.	1
102	Двусторонняя учебная игра.	1
	ИТОГО	102