

Приложение к Основной образовательной
программе основного общего образования
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Общеобразовательная школа №7»
с изменениями от 31.08.2019 приказ № 224

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
« Мини-футбол »

5-9 класс

Учителя:
Сидорова Д.В.
Сосновская А.В.

1. Планируемые результаты освоения курса:

Личностные и метапредметные

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности по мини-футболу:

Развитие мини-футбола в России. (1ч.)

История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки

Правила игры. (1 ч.)

Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения

Общая и специальная физическая подготовка. (10ч.)

Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.

Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу.

Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра.

Удары мяча в ворота. Игра головой

Жонглирование. Обводка игрока. Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.

Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра

Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол.

Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры.

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.

Техника игры в мини-футбол. (23ч.)

Челночный бег 3x10, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Челночный бег. Упражнения на снарядах

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола.

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Зачёт по челночному бегу. Прыжки. Эстафеты

Зачёт по силовой подготовке. Игра в баскетбол.

Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу

Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам

Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой». Удары головой.

Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.

Сдача технических элементов футбола.

ОФП. Зачет по бегу, прыжкам.

3. Тематическое планирование по внеурочной деятельности обучающихся 5-9 классов по мини-футболу

Разделы, темы программы	Количество часов	Содержание курса внеурочной деятельности	Форма организации и виды деятельности	Планируемые результаты освоения
Мини-футбол Техническая подготовка	20	Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. <i>Теоретическая подготовка</i>	Групповые занятия; командные действия, тренировка; тестирование, соревнования; круговой метод проведения тренировок; фронтальный, поточный и др.	Личностные: • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: • Выбор эффективной
Различные способы перемещения	1			
Удары по мячу	2			
Удары по мячу ногой в движении	3			
Удары по мячу ногой на лету	4			
Удары по мячу головой	5			
Обработка катящегося мяча	6			
Обработка летящего мяча	7			
Ведение мяча	8			
Обманные движения	9			

финты		Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения
Отбор мяча	10	Российского правительства по
Перемещение игроков	11	вопросам развития физической
Удары слева	12	культуры и спорта. Массовый
Удары справа	13	характер Российского спорта.
Финты в движении	14	
Обработка мяча	15	Рост спортивных достижений
Удары головой	16	Российских спортсменов.
Удары по воротам	17	Значение выступлений Российских
Ведение мяча стопой	18	спортсменов за рубежом для
Ведение мяча носком	19	укрепления мира и дружбы между
Ускорения и бег.	20	народами. Единая спортивная
Тактическая подготовка	10	классификация и её значение для
		развития спорта в России.
Тактика игры в атаке	21	Развитие футбола в России.
Тактика игры в атаке	22	Федерация футбола России. Обзор
Тактика игры в обороне	23	соревнований по футболу:
Тактика игры в обороне	24	первенство и кубок России среди
Тактика игры вратаря	25	команд мастеров. Международные
Тактика игры вратаря	26	соревнования с участием
Тактика нападения	27	Российских команд. Лучшие
Тактика нападения	28	Российские команды, тренеры, и
Тактика защиты	29	футболисты.
Тактика защиты	30	Врачебный контроль. Задачи
Общая физическая подготовка	16	врачебного контроля над
Строевые упражнения	31	занимающимися физической
Упражнения в движении	32	культурой и спортом. Значение и
		содержание самоконтроля.
		Объективные данные
Беговые упражнения	33	самоконтроля: масса,
Беговые упражнения	34	динамометрия, спирометрия,

техники

- Рефлексия
- Решение проблем собственным путем

Коммуникативные:

- Сотрудничество
- Разрешение конфликтов

Предметные:

Способность контролировать мяч

Умение наносить удары по мячу различными способами

Способность противодействовать сопернику

Выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;

Пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;

Формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Упражнения с мячами	35	пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.		
Упражнения с мячами	36			
Упражнения в парах	37			
Упражнения в парах	38			
Упражнения с отягощениями	39			
Упражнения с отягощениями	40	Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним.		
Упражнения в эстафетах	41	Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля		
Упражнения в эстафетах	42			
Бег с препятствиями	43			
Бег с препятствиями	44			
Подвижные игры	45			
Контроль	46			
Специальная физическая подготовка	14	Общая и специальная физическая подготовка.		
Скоростная подготовка	47	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.		
Скоростная подготовка	48	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
Скоростно-силовая подготовка	48	.
Скоростно-силовая подготовка	50	Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 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
Скоростно-силовая подготовка	51	
Развитие выносливости	52	
Развитие выносливости	53	
Развитие специальной выносливости	54	
Развитие специальной выносливости	55	
Развитие ловкости	56	
Развитие ловкости	57	
Развитие координации	58	
Развитие координации	59	
Борьба за мяч	60	
Соревнования	8	

Турнир по мини-футболу	2	и длину, с метаниями мяча на		
Соревнования в ФОК «Гольфстрим»	6	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. <i>Техническая подготовка.</i> .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.	
--	--	---	--