

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Красноярский край, Ермаковский район  
МБОУ "Верхнеусинская СШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности спортивной секции  
«Мини-футбол» 5-9 класс

Составил:  
учитель физической культуры  
1 категории Федько Е.В.

с. Верхнеусинское 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа Спортивной секции «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы - базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Методические рекомендации Научно-методического совета профессиональных образовательных организаций Краснодарского края «Об организации дополнительного образования в условиях профессиональной образовательной организации» (протокол № 2 от 30.06.2016 г.).
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна и актуальность программы.

Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время футбол занимает видное место. Этот вид

спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### **Цели и задачи**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

## **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Для занятий в секции по «Футболу» в 5-9 классах по данной программе отводится 1 час в неделю, что составляет в целом за учебный год 34 часа.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

### Ожидаемый результат

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

Календарно-тематическое планирование в секции МИНИ- ФУТБОЛУ  
Количество часов по программе 68

№	Содержание материала	Кол- во часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол	1		
2	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1		
3	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой.	1		
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Ведение мяча	1		
5	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком	1		
6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1		
7	Ведение мяча в различных направлениях. Ведение мяча с различной скоростью.	1		
8	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в различных направлениях.	1		
9	Ведение мяча с различной скоростью. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
10	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
11	Комбинации из освоенных элементов. Техника владения мячом.	1		
12	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Техника остановок мяча.	1		
13	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1		
14	Техника ведения мяча. Техника защитных действий.	1		
15	Отбор мяча толчком плечо в плечо. Обманные движения (финты).	1		
16	Удар по летящему мячу средней частью	1		

	подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
17	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты).	1		
18	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Комбинации из освоенных элементов.	1		
19	Резаные удары. Удар по мячу серединой лба.	1		
20	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
21	Остановка мяча грудью. Техника ведения мяча.	1		
22	Техника защитных действий.	1		
23	Финт уходом. Финт ударом	1		
24	Финт остановкой. Тактические действия в защите.	1		
25	Тактические действия в нападении	1		
26	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1		
27	Двухсторонняя игра	1		
28	Двухсторонняя игра	1		
29	Техника ударов по мячу. Техника остановок мяча.	1		
30	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1		
31	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
32	Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов.	1		
33	Тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	1		
34	Тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра	1		
	Итого:	34		

## Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Футбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Футбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Футбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях).