

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе нормативно-правовой базы:

 Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

(утверждён приказом Минобразования и науки РФ от 06.10. 2009 г №373)

 Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО)

 Учебного плана МБОУСОШ ГО ЗАТО Сибирский на 2022 - 2023 учебный год

 Годового календарного графика МБОУСОШ ГО ЗАТО Сибирский на 2022 - 2023 учебный год

 Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)

 Плана внеурочной учебной деятельности 5 - 11 классов на 2022 – 2023 учебный год

 Положение об организации внеурочной деятельности 5 - 11 классов на 2022 – 2023 учебный год

 Положение о рабочей программе внеурочной учебной деятельности учащихся (мини-футбол) 5-11 классов, 2022г.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Мини-футбол» МБОУСОШ ГО ЗАТО Сибирский.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 11 – 17 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть

школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи:**

1) укрепление здоровья и закаливание организма;

2) привитие интереса к систематическим занятиям по мини-футболу;

3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

4) 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;

5) участие в соревнованиях по мини-футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

1. 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.

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-футбола), 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» представлении 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.

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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу 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.

**Содержание программы. Физическая подготовка**

Общая 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, перекладина, 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.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

*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.

Сжимание 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 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. Ацикличный 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.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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. к собственному здоровью

***Мини-Футбол.*** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с уcкорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях

активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные учебные познавательные действия:**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и

организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы

упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утоления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**« МИНИ-ФУТБОЛ » 5-11 КЛАСС НА 2023-2024 ГГ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, блоков, тем** | **Деятельность учащихся. Формы проведения занятий** | **Кол-во часов** | **Даты проведения** | | | **ЦОР** |
| **план** | **факт** | |
| Раздел 1. Техника безопасности | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по «Мини-футболу». История футбола. | Беседа. Лекция. | 1 |  |  | | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 2. Передвижения и остановки | | | | | | | |
| 2 | Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола. | Лекция на проходимую тему | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). . | Показ слайдов на тему занятия. Лекция  Практикум | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 4 | Обучение передаче мяча в парах/группах. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. | Лекция на проходимую тему  Круговая тренировка | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 5 | Обучение остановке мяча.  Совершенствование навыков передаче мяча. | Видеофильм на тему занятия  Поточное выполнение изученных упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 6 | Совершенствование навыков остановке мяча. Обучение техники ведения мяча. | Беседа. Лекция. | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 7 | Обучение удару мяча на месте, слета.  . | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 8 | Обучение удару мяча на месте, слета. | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 9 | Совершенствование навыков удара по мячу с места, слета. | Групповые и индивидуальные занятия.  Упражнения на силу ног | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 11 | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 12 | Обучение отбору мяча у соперника Эстафеты с ведением мяча. | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 13 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | Круговая тренировка по станциям | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 14 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 15 | Совершенствование ударов по воротам.  Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры и эстафеты | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 16 | Совершенствование ударов по воротам.  Совершенствование исполнения технических элементов. | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 17 | Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 18 | Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 19 | Удары по прыгающему и летящему мячу.. Обучение игры «Квадрат». | Круговая тренировка по станциям | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 20 | Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 21 | Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. . | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 22 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 23 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Круговая тренировка по станциям  Работа с мячами | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 24 | Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра. | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 25 | Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра. | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 26 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 3. Удары по мячу | | | | | | | |
| 28 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 29 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 30 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 31 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | Контрольные нормативы | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 32 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | Товарищеские игры | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 33 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 34 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | Упражнения в парах тройках. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 35 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | Круговая тренировка по станциям | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 36 | Удары по летящему мячу серединой подъема | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 37 | Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 38 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 39 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 4.Остановка мяча | | | | | | | |
| 40 | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 41 | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой | Контрольные нормативы | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 42 | Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 5.Ведение мяча и обводка | | | | | | | |
| 43 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления | Товарищеские игры | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 44 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 45 | Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника | Контрольные нормативы | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 46 | Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника | Общеукрепляющие индивидуальные комплексы упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 47 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 48 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 6. Отбор мяча | | | | | | | |
| 49 | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 50 | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате | Контрольные нормативы | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 7. Вбрасывание мяча | | | | | | | |
| 51 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 52 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места | Круговая тренировка по станциям | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 8. Игра вратаря | | | | | | | |
| 53 | Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 54 | Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке | Круговая тренировка по станциям с упражнениями на все группы мышц | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | | | | | | | |
| 55 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | Контрольные нормативы | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 56 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 10. Тактика игры | | | | | | | |
| 57 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций | Круговая тренировка с использованием специальных предметов для общего развития | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 58 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций | Изучение тактических действий. Беседа, лекция | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 59 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | Выполнение индивидуальных заданий | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 60 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | Практикум в группах и индивидуально, по средствам специальных упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 61 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Изучение и отработка тактических действий по средствам специальных упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 62 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Изучение и отработка тактических действий по средствам специальных упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 63 | Двусторонняя учебная игра | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 11. Подвижные игры и эстафеты | | | | | | | |
| 64 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Работа в группах. Поточное выполнение упражнений | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 65 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Контрольные нормативы | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 66 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | Учебно-тренировочная игра | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| Раздел 12. Физическая подготовка | | | | | | | |
| 67 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, | Индивидуальные комплексы упражнений. | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
| 68 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, | Круговая тренировка в группах | 1 |  | |  | **https://resh.edu.ru/** |
|  | Всего уроков - 68 |  | 68 |  | |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016

2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007

3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006

4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

5. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000

6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014

7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.

8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.

9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | Причина изменений  (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | урока, который содержит изменения |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |
|  |  |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | |