



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВИЧУГА

155330, Ивановская область, г.Вичуга, ул. Володарского, д. 14, тел. (49354) 2-31-66

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ М.В.  
Костерина  
Приказ № 295-о от 31.08.2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ секция «Мини-футбол»  
(5-11 классы) Срок реализации – 1 год**

**Вичуга 2023 г.**

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу для школ среднего (полного) общего образования. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол. Отличительной особенностью секции «Мини - футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

**Цель программы:** углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

**Задачи программы:**

1. Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.
2. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
3. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
4. Развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
5. Сформировать социально адекватные способы поведения.
6. Сформирование способности к организации деятельности и управлению ею.
7. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
8. Воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность
9. Воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
10. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
11. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
12. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- 1) характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- 3) общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- 4) обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 5) организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 6) планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- 7) анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- 8) видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков
- 9) в движениях и передвижениях человека;
- 10) оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- 11) управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 12) технически правильное выполнение двигательных действий.

Выпускник научится:

- определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (футболе);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 5-11 класс

#### 1. Вводное занятие.

##### 1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

##### 1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия,

вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

##### 1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

#### 2. Физическая подготовка.

##### 2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

##### 2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

##### 2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

##### 2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

##### 2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

##### 2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

##### 2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

##### 2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

##### 2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

##### 2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

### **3. Отработка техники.**

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

5

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

#### **4. Игры.**

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

6

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

**Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:**

- спортивная игра;
- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

### **3. Тематическое планирование 5-11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы и темы учебных занятий</b>	<b>Всего часов</b>
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
2	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13	Подвижные игры.	2
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
17	Товарищеская игра.	2

18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол	2
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4
26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27	Товарищеская игра №1.	4
28	Товарищеская игра №2.	4
29	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
<b>Всего</b>		<b>68</b>

### **Описание необходимого учебно-методического и материально-технического обеспечения курса**

- 1) Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
- 2) Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
- 3) Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
- 4) Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
- 5) Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
- 6) Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 7) Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 8) Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).