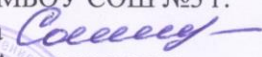


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 города Никольска Пензенской области

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ №3 г.  
Никольска

Протокол №1  
от "30.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ №3 г.  
Никольска   
Светлана Александровна  
Сосина  
Приказ №98  
от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Мини-футбол»**  
для обучающихся 6 класса

**Данная программа** предлагает использовать уроки в 6 классе по мини-футболу во внеурочной деятельности.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст обучающихся 11-12 лет. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, один раз в неделю по 1 часу.

## **Раздел 2. Планируемые результаты**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **Раздел 3. Содержание предмета**

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (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.

### **Актуальность программы**

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

**Футбол это игра** – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать.

### **Цели и задачи**

Игра в футбол (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)

### **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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных процессов по 1 часу 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 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 на районных соревнованиях «Лето с футбольным мячом». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Нормативы**

#### **по физической и технической подготовке игры в футбол**

|                                                                   | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Бег 30м (сек)                                                     | 5,5    | 5,3    | 5,1    | 4,9    |
| Бег 400м (сек)                                                    | 75,0   | 73,0   | 71,0   | 69,0   |
| 6-минутный бег (м)                                                | 1100   | 1200   | 1300   | 1400   |
| Прыжок в длину с/м (см)                                           | 120    | 140    | 160    | 180    |
| Бег 30м с ведением мяча (сек)                                     | 6,6    | 6,4    | 6,2    | 6,0    |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек)                                   | 38,0   | 36,0   | 34,0   | 32,0   |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 15     | 25     | 35     | 45     |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)                  | 2      | 3      | 4      | 5      |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)               | 12,0   | 11,5   | 11,0   | 10,5   |
| Жонглирование мячом (кол-во раз)                                  | 6      | 8      | 10     | 12     |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)             | 14     | 18     | 22     | 26     |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)                | 25     | 30     | 35     | 40     |
| Бросок мяча на дальность (м)                                      | 9      | 11     | 14     | 17     |

#### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

| №  | Наименование тем                                 | Количество часов | В том числе |          |
|----|--------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|
|    |                                                  |                  | Теория      | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка История футбола         | 2                | 2           | -        |
| 2. | Техническая подготовка. Остановка, передача мяча | 4                | -           | 4        |
| 3  | Ведение мяча                                     | 6                | -           | 6        |
| 4  | Остановка мяча                                   | 8                | -           | 8        |

|    |                        |    |   |    |
|----|------------------------|----|---|----|
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 6. | Игровая подготовка     | 28 |   | 28 |
|    | Итого                  | 68 | 2 | 66 |

**Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Мини-футбол», 6 класс.**

| Наименование раздела программы | Тема занятия                      | Кол-во часов | Элементы содержания                                                                                                                             | Требования к уровню подготовленности обучающихся |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1                              | 2                                 | 3            | 4                                                                                                                                               | 5                                                |
| Теоретическая подготовка       | История Футбола-1 час             | 2            | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.                                                                           | Знать историю футбола                            |
| Техническая подготовка         | Остановка, передача мяча – 2 часа | 2            | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра «Гонка мячей», «Метко в цель»                | Уметь выполнять технические приёмы               |
|                                |                                   | 2            | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы               |
|                                | Ведение мяча- 3 часов             | 2            | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Набивание мяча 2-мя ногами. Учебная игра                                  | Уметь выполнять технические приёмы               |
|                                |                                   | 2            | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Учебная игра                              | Уметь выполнять технические приёмы               |
|                                |                                   | 2            | Ведение мяча с изменением направления. Набивание мяча коленками, головой, ногами. Упр. «квадрат». Учебная игра                                  | Уметь выполнять технические приёмы               |

|                        |                                  |   |                                                                                                   |                                    |
|------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                        | Остановка мяча –4 часов          | 2 | Работа в парах- набрасывание и остановка мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.       | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Остановка мяча бедром и лбом. Остановка ступнёй. Учебная игра.                                    | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.                                               | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Ведение мяча и удар по воротам. Пенальти. Техника игры вратаря. Учебная игра.                     | Уметь выполнять технические приёмы |
| Тактическая подготовка | Тактическая подготовка- 10 часов | 2 | Удары по катящемуся мячу. Отработка паса. «Квадрат». Учебная игра.                                | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Работа в парах. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.                                        | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Удары по мячу с полулёта. Работа с мячом в парах. Учебная игра.                                   | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Удары по мячу головой. Учебная игра.               | Уметь выполнять технические приёмы |
|                        |                                  | 2 | Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. Учебная игра.                                 | Уметь выполнять технические приёмы |



|                    |                               |   |                                                                                                                            |                                    |
|--------------------|-------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                    |                               | 2 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра.                                             | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра                                                                    | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Тактические действия в нападении. Жонглирование.                                                                           | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Удар по мячу головой, ногой. Работа в парах-передачи мяча. Учебная игра.                                                   | Уметь выполнять технические приёмы |
| Игровая подготовка | Игровая подготовка – 14 часов | 2 | Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Учебная игра                                                         | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Техника игры вратаря. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра.                                            | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Передача мяча партнёру серединой лба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге Учебная игра.    | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.                        | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                                                 | Уметь выполнять технические приёмы |
|                    |                               | 2 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Техника игры вратаря.                                       | Уметь выполнять технические приёмы |

|  |  |   |                                                                                   |                                    |
|--|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|  |  |   | Учебная игра.                                                                     |                                    |
|  |  | 2 | Ведение мяча и удар по воротам. Удары по катящемуся мячу. Игра учебная.           | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 2 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 2 | Набивание мяча правой левой ногой. Учебная игра. Работа в парах.                  | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 2 | Обводка фишек, удар по воротам. Пенальти. Развитие физических качеств.            | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 2 | Удары по мячу с полулёта. Работа с мячом в парах. Учебная игра.                   | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 2 | Прямой и резанный удар по мячу. Точность удара.<br>Удары по мячу головой.         | Уметь выполнять технические приёмы |
|  |  | 2 | Соревнование по футболу среди учащихся 6-7 классов.                               | Уметь выполнять технические приёмы |

## **Литература:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2016.
2. Губа В.П. « Теория и методика мини – футбола (футзала) – М.:2016.
3. В.С. Левин, С.С. Соколов. Мини-футбол (футзал). Тактика игры в атаке и обороне. 2016 год.
4. С. Андреев, Сирило. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале). 2016 год.
5. М. Кук « 101 упражнение для юных футболистов»
6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).