

РАБОЧАЯПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Мини-футбол»

для обучающихся 5-7 классов (юноши)

на 2024-2025 учебный год

количество часов: 68 часов.

Составитель: Манджиев Баатр Менкаевич, учитель физической культуры

с. Усть-Белая, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Данная программа  по футболу разработана на основе Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки, и направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Предоставляет возможность детям 9 – 17 лет, независимо от своих физических данных и способностей, имеющих различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом.

В ходе освоения  данной программы по футболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей 9 – 17 лет. Расширяется кругозор и интерес ребят к данному виду спорта.

Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: доступностью игры для любого возраста; возможностью его использования для всестороннего физического

развития  и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации содержательного досуга детей.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** (вид спорта – футбол) и призвана осуществлятьтри важные функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом образовательном компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

**Цель программы**: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся, привитие здорового образа жизни через обучение игре в футбол.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

* *Познавательные УУД:*
* обучение основным теоретическим сведениям о футболе, технике и тактике игры;
* ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями современного футбола;
* формирование практических навыков игры, овладение основными приёмами техники и тактики игры в футбол;
* обучение основам безопасности, врачебного контроля.
* *Регулятивные УУД:*
* развитие интереса к систематическим занятиям футболом;
* развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку**;**
* формирование и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств**.**
* *Коммуникативные УУД:*
* развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
* формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;
* формирование коллектива воспитанников;
* подготовка к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами и способностями;
* формирование здорового образа жизни детей, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей 9 – 17 лет.

Срок реализации образовательной программы 3 года.

Наполняемость групп – до 15 человек.

Занятия проводятся для групп:

1 год обучения – 4 часов в неделю – 140 часов в год;

2 год обучения – 4 часа в неделю – 140 часов в год; 3 год обучения – 4 часа в неделю – 140 часов в год.

Дети принимаются по желанию, на основе заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Форма проведения занятий** – групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие **методы проведения занятий**:

* Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.
* Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

1. Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.
2. Игровой метод. Применяется после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.
3. Соревновательный метод. Применяется после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.
4. Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполнятся с учётом технических и физических способностей.

**Ожидаемые результаты**

* 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 организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки;
* подготовка к соревнованиям по футболу.

**Формы контроля и оценки результатов**

### Формой контроля и оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные игры.

### У обучающихся проводится подведение итогов по общефизической и технической подготовке 2 раза в год.

Контрольные упражнения по общефизической и технической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
| Бег 30м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,1 |
| Бег 300м (с) | 72 | 61 | 59 |
| 6-минутный бег (м) | 1050 | 1150 | 1300 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 145 | 160 | 165 |
| Бег 30м с ведением мяча (с) | 7,0 | 6,5 | 6,3 |
| Удар по мячу на дальность (м) | 25 | 35 | 45 |
| Удар по мячу ногой на точность попаданий (кол-во попаданий) | 4 – 3 | 4 | 5 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с) | 12,0 | 11,5 | 11 |
| Жонглирование мячом (кол-во ударов) | 7-8 | 10 | 12 |

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

**Календарно-тематическое планирование**

**Футбол (юноши):средняя группа 2 часа в неделю-всего 68 часов, старшая группа 3 часа в неделю всего:102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля | Дата проведения |
| 1 | теория  практика | 2 | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 2 | теория  практика | 2 | Быстрое нападение. Игровое поле. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 3 | теория  практика | 2 | Правила игры.Защита | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 4 | практика | 2 | Быстрое нападение. Игровое поле. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 5 | практика | 2 | Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 6 | практика | 2 | Игровое поле. Маневрирование. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 7 | практика | 2 | Закрепление быстрого нападения. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 8 | теория  практика | 2 | Резаные удары. Подстраховка. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 9 | практика | 2 | Резаные удары. Подстраховка. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 10 | практика | 2 | Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 11 | практика | 2 | Закрепление резаных ударов. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 12 | практика | 2 | Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 13 | Теория практика | 2 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 14 | практика | 2 | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 15 | практика | 2 | Удар по опускающемуся мячу через голову. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 16 | практика | 2 | Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 17 | Теория практика | 2 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 18 | практика | 2 | Удар носком. Удар серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования. |  |
| 19 | практика | 2 | Закрепление удара носком. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 20 | практика | 2 | Закрепление удара серединой подъёма | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 21 | практика | 2 | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 22 | Теория практика | 2 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 23 | практика | 2 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 24 | практика | 2 | Ведение мяча внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 25 | практика | 2 | Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 26 | Теория практика | 2 | Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 27 | практика | 2 | Удар-откидка мяча подошвой. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 28 | Теория практика | 2 | Ведение мяча серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 29 | практика | 2 | Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 30 | практика | 2 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 31 | практика | 2 | Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 32 | практика | 2 | Совершенствование удара-откидки подошвой. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 33 | Теория практика | 2 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 34 | практика | 2 | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 35 | практика | 2 | Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 36 | практика | 2 | Закрепление удара пяткой. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 37 | практика | 2 | Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 38 | Теория  практика | 2 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 39 | Практика | 2 | Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 40 | практика | 2 | Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 41 | практика | 2 | Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 42 | практика | 2 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 43 | практика | 2 | Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 44 | Теория  практика | 2 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 45 | практика | 2 | Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 46 | практика | 2 | Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 47 | практика | 2 | Закрепление ведения мяча носком. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 48 | практика | 2 | Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 49 | Теория  практика | 2 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 50 | практика | 2 | Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 51 | практика | 2 | Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 52 | практика | 2 | Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 53 | практика | 2 | Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 54 | практика | 2 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 55 | практика | 2 | Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 56 | Теория практика | 2 | Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 57 | практика | 2 | Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 58 | практика | 2 | Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 59 | практика | 2 | Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 60 | Теория практика | 2 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 61 | практика | 2 | Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 62 | практика | 2 | Закрепление удара с лёту серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 63 | практика | 2 | Удар с лёту серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 64 | практика | 2 | Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 65 | Теория практика | 2 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 66 | практика | 2 | Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 67 | практика | 2 | Совершенствование удара слёту серединой подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 68 | практика | 2 | Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 69 | практика | 2 | Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 70 | Теория практика | 2 | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 71 | практика | 2 | Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 72 | практика | 2 | Финт «уходом». Групповые действия в обороне. | спортзал  спортивная площадка | Текущий | 27.02 |
| 73 | практика | 2 | Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 74 | практика | 2 | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 75 | практика | 2 | Совершенствование финта «уходом». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 76 | практика | 2 | Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 77 | Теория практика | 2 | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 78 | практика | 2 | Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 79 | практика | 2 | Совершенствование финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 80 | практика | 2 | Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 81 | Теория практика | 2 | Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 82 | практика | 2 | Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки. | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 83 | практика | 2 | Совершенствование подстраховки. | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 84 | Теория практика | 2 | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 85 | практика | 2 | Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 86 | практика | 2 | Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 87 | практика | 2 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 88 | практика | 2 | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 89 | практика | 2 | Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 90 | Теория практика | 2 | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 91 | практика | 2 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 92 | практика | 2 | Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 93 | практика | 2 | Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 94 | практика | 2 | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 95 | практика | 2 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 96 | практика | 2 | Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 97 | Теория практика | 2 | Финт «убирание мяча подошвой». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 98 | практика | 2 | Финт «убирание мяча подошвой». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 99 | практика | 2 | Совершенствование комбинации «смена мест». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| 100 | практика | 2 | Закрепление финта «убирание мяча подошвой». | спортзал  спортивная площадка | Текущий |  |
| 101 | Теория практика | 2 | Совершенствование финта «убирание мяча подошвой». | спортзал  спортивная площадка | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |  |
| 102 | практика | 2 | Финт «проброс мяча мимо соперника». | спортзал  спортивная площадка | Соревнования |  |
| Итого часов: | 102 часа. | | | | | |