


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"


«Согласовано»  
заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Назарова Е.Н. 

«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»  
Иванцова Л.М.   


**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности обучающихся  
«Мини-футбол»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Возраст:** 11 - 15 лет (5 - 9 классы)  
1 год обучения (70 часов)

Составитель : Киселев А.А.  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
  
Арефинкина Е.А.

Программа внеурочной деятельности разработана на основе примерной программы «Мини-футбол». Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Программа рассчитана на школьников 5-11 классов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого – 70 часов в год.

**Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом; - играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы. **Учащиеся должны знать и иметь представление:**

- ✓ об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- ✓ о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- ✓ уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др. **Учащиеся должны уметь:**
- ✓ выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; ✓ владеть тактико – техническими приемами мини-футбола; ✓ знать основы судейства.
- ✓

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения курса уч-ся научатся:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;

- играть в мини-футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства.

Получат возможность узнать

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения; научиться
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### 5 КЛАСС

Основы знаний:

1. Дыхательная система и ее функции
2. Понятие правильной осанки
3. Режим дня младшего школьника
4. Азбука футбола
5. Правила ТБ на уроках футбола

Навыки, умения, двигательные действия

1. Бег с изменением скорости и направления движения
2. Старты из различных и.п.
3. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы
4. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы
5. Ведение мяча по прямой шагом и бегом
6. Остановки мяча подошвой
7. Жонглирование
8. Удары мяча головой
9. Основы игры вратаря
10. Игра в мини-футбол

Развитие двигательных качеств:

1. Специально-беговые и прыжковые упражнения
2. Старты из различных и.п.
3. Бег в гору и под гору
4. Старты из различных и.п. 4-6 x 10 м
5. Упражнения на развитие силы
6. Переменный бег 600-1500 м
7. Бег 30 м, 60 м на скорость

8. Прыжок в длину с места на дальность
9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность
10. Линейные эстафеты
11. Игры на местности

Требования к учащимся:

1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для учащихся 5-х классов
2. Уметь передавать, останавливать и вести мяч по прямой
3. Знать правила дыхания во время занятий физическими упражнениям

## 6 КЛАСС

Основы знаний:

1. Правила техники безопасности на уроках футбола
2. Значение физических упражнений для поддержки работоспособности
3. Питание и его значение для роста и развития
4. Сущность девиза "Один за всех и все за одного"
5. Различия между футболом и мини- футболом
6. Азбука футбола
7. Жесты и свистки футбольного арбитра

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

1. Повторение материала 5-го класса по технике футбола
2. Остановка мяча подошвой
3. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема
4. Удары по катящемуся мячу
5. Удары по воротам с места
6. Пенальти
7. Аут
8. Учебная игра в мини-футбол

Развитие двигательных качеств:

1. Специально-беговые и прыжковые упражнения
2. Повторный бег 3X4X15 м на скорость
3. Старты по сигналу
4. Прыжки через скакалку
5. Упражнения на развитие силы
6. Переменный бег 800-1500 м
7. Бег 30 м, 60 м на скорость
8. Прыжки в длину с места на дальность
9. Линейные эстафеты с препятствиями
10. Игры на местности
11. Учебная игра в мини-футбол

Требования к учащимся:

1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для учащихся 6-х классов
2. Уметь вести мяч бегом
3. Знать различия между футболом и мини-футболом
4. Уметь выполнять удары по воротам

## 7 КЛАСС

Основы знаний:

1. Основные приемы самоконтроля
2. Правила ТБ на уроках футбола
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Переутомление

Навыки, умения, двигательные действия

1. Пройденный материал за 6 класс
2. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема
3. Ведение мяча с изменением направления
4. Остановки мяча
5. Удары по воротам с ходу
6. Игра вратаря
7. Взаимодействие полевых игроков
8. Пенальти
9. Жонглирование
10. Линейные эстафеты
11. Игры на местности
12. Учебная игра в мини-футбол
13. Самостоятельное судейство учебных игр

Требования к учащимся:

1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для учащихся 7-х классов
  2. Уметь судить учебные игры
  3. Овладеть ударами и остановками катящегося мяча
- Программа по мини – футболу

## 8 КЛАСС

Основы знаний:

1. Правила ТБ на уроках футбола
2. Правила игры в футбол
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Выдающиеся футболисты планеты
5. Вред алкоголя, курения, наркотических веществ

Навыки, умения, двигательные действия 1.

Пройденный материал за 7 класс.

2. Удары различными частями стопы по катящемуся мячу
3. Подъемы мяча

4. Удары по мячу головой
5. Удары по воротам с ходу после ведения
6. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения
7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места
8. Штрафные удары
9. Игра вратаря
10. Взаимодействия полевых игроков
11. Учебная игра в мини-футбол

Развитие двигательных качеств:

1. Специально-беговые и прыжковые упражнения
2. Старты из различных ИП по сигналу
3. Рывок в гору
4. Повторный бег 6-8 X 20м на скорость
5. Упражнения на развитие силы
  
6. Медленный бег 1500-2500 м
7. Бег 60 м на скорость
8. Прыжок в длину с места на дальность
9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность
10. Пенальти
11. Жонглирование
12. Линейные эстафеты
13. Игры на местности
14. Самостоятельное судейство учебных игр

Требования к учащимся:

1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для учащихся 8-х классов
2. Знать правила игры в футбол
3. Уметь вести мяч с изменением направления движения и скорости
4. Уметь оказать первую помощь при травмах.

## 9 класс

Основы знаний:

1. Правила ТБ на уроках футбола
2. Правила самоконтроля
3. Врачебный контроль за занимающимися
4. Правила самостоятельного развития выносливости
5. Сборные стран - чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр по футболу
6. Правила игры в футбол

Навыки, умения, двигательные действия 1.

Пройденный материал за 8 класс.

2. Удары по катящемуся мячу на месте и в движении
3. Подъемы и остановки мяча

4. Удары по мячу головой
5. Удары по воротам после "стенки"
6. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега
7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места
8. "Квадрат"
9. Учебная игра в футбол
10. Взаимодействия полевых игроков
11. Учебная игра в мини-футбол

Развитие двигательных качеств:

1. Специально-беговые и прыжковые упражнения
2. Двусторонняя игра в футбол
3. Рывок в гору
4. Повторный бег 8-10 X 15 м на скорость
5. Упражнения на развитие силы
6. Медленный бег 2000-3000 м
7. Бег 60 м на скорость
8. Прыжок в длину с места на дальность
9. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность
10. Пенальти
11. Жонглирование
12. Линейные эстафеты
13. Игры на местности
14. Самостоятельное судейство учебных игр

Требования к учащимся:

1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для учащихся 9-х классов
2. Уметь самостоятельно развивать выносливость
3. Уметь обслуживать учебные игры в футбол в качестве судьи
4. Владеть основами удара с лета
5. Владеть отбором мяча.

## 10 класс

Основы знаний:

1. Правила ТБ на уроках футбола
2. Физкультура и спорт - одно из средств развития личности
3. Физическая культура и спорт - средства повышения работоспособности
4. Проведение разминки с группой товарищей

Навыки, умения, двигательные действия 1.

Пройденный материал за 9 класс.

2. Удары по летящему мячу сходу
3. Удары летящего мяча головой в прыжке
4. Обманные действия
5. Отбор мяча
6. Штрафные и свободные удары
7. Игра в "Квадрат"



8. Двусторонняя учебная игра
9. Судейство учебных игр

Развитие двигательных качеств:

1. Специально-беговые и прыжковые упражнения
2. Рывки из различных ИП 10-15X20 м
3. Упражнения на развитие силы
4. Медленный бег 3000-5000 м
5. Прыжок в длину с места на дальность
6. Метание ф/б и теннисного мячей на дальность
7. Жонглирование в движении по прямой
8. Самостоятельное судейство учебных игр

Требования к учащимся:

1. Выполнять учебные нормативы по ОФП для учащихся 10-х классов
2. Уметь провести занятие с группой товарищей
3. Сдать нормы по технической подготовке.

## 11 КЛАСС

Основы знаний:

1. Правила ТБ на уроках футбола
2. Физкультура в современном обществе
3. Принципы системы физического воспитания
4. Физическая культура в семье
5. Переутомление - признаки и меры предупреждения
6. Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС

Навыки, умения, двигательные действия 1.

Пройденный материал за 10 класс.

2. Обработки мяча
3. Обманные действия
4. Обводка соперника
5. Подкат
6. Системы игры в защите
7. Двусторонняя учебная игра

Развитие двигательных качеств:

1. Специальные беговые, прыжковые упражнения
2. Рывки из различных ИП 8-10X25 м
3. Упражнения на развитие силы
4. Развитие выносливости в беге 3000-5000 м
5. Бег 100 м на скорость
6. Прыжки в длину с места на дальность
7. Метание утяжеленных предметов
8. Упражнения с отягощением

9. Жонглирование в парах, тройках
10. Двусторонняя учебная игра в футбол
11. Судейство учебных игр

Требования к учащимся:

1. Сдать экзамен по физической культуре
2. Выполнить требования по физической подготовке
3. Знать правила игры в футбол и уметь проводить игры

### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40

Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

### III. Тематическое планирование

№ урока	час	Тема урока
1	1	Техника безопасности на тренировках по мини-футболу. Общая и специальная физическая подготовка ведения мяча
2	1	Техника безопасности на тренировках по мини-футболу. Общая и специальная физическая подготовка ведения мяча
3	1	«Квадраты». Ведение. Удары по воротам. Специальная физическая подготовка. Техника удара по воротам внутренней частью стопы.
4	1	«Квадраты». Ведение. Удары по воротам. Специальная физическая подготовка. Техника удара по воротам внутренней частью стопы.
5	1	Техника удара по воротам внешней частью стопы. Челночный бег. «Квадраты», удары по воротам.
6	1	Техника удара по воротам внешней частью стопы. Челночный бег. «Квадраты», удары по воротам.

7	1	Расстановка на площадке при игре в защите, при игре в нападении.
8	1	Расстановка на площадке при игре в защите, при игре в нападении.
9	1	Тактика игры в меньшинстве, в большинстве
10	1	Тактика игры в меньшинстве, в большинстве
11	1	Передача мяча в пас с набросом сверху.
12	1	Передача мяча в пас с набросом сверху.
13	1	«Квадраты» с отбором мяча, отбор мяча. Прием мяча грудью.
14	1	«Квадраты» с отбором мяча, отбор мяча. Прием мяча грудью.
15	1	Остановка мяча, летящего сверху.
16	1	Прием мяча на голову. Сброс под удар.
17	1	Прием мяча на голову. Сброс под удар.
18	1	Передача мяча низом назад с откаткой под удар партнеру.
19	1	Передача мяча низом назад с откаткой под удар партнеру.
20	1	Двухсторонняя игра по всем правилам мини-футбола.
21	1	Двухсторонняя игра по всем правилам мини-футбола.
22	1	Спарринг с командой старше возрастом.
23	1	Спарринг с командой старше возрастом.
24	1	Разбор ошибок. Длинный пас в отрыв.
25	1	Игра флангами при отбросе под удар головой.
26	1	Игра флангами при отбросе под удар головой.
27	1	Расстановка игроков в штрафной противника при нарушениях.
28	1	Расстановка игроков в штрафной противника при нарушениях.
29	1	Спарринг-игра с более старшим возрастом.
30	1	Спарринг-игра с более старшим возрастом.
31	1	Спарринг-игра с более старшим возрастом. Разбор ошибок
32	1	Жонглирование мячом головой, ногой, различными частями тела
33	1	Жонглирование мячом головой, ногой, различными частями тела
34	1	Быстрый отрыв с выходом двоих игроков на одного вратаря.
35	1	Быстрый отрыв с выходом двоих игроков на одного вратаря.
36	1	Пробитие штрафного удара с различных точек поля.
37	1	Быстрый отрыв с выходом на одного защитника и вратаря.
38	1	Быстрый отрыв с выходом на одного защитника и вратаря.
39	1	Спарринг с равным соперником.
40	1	Спарринг с равным соперником.
41	1	Ведение мяча «змейкой», «Квадраты». Двусторонняя игра.
42	1	Ведение мяча «змейкой», «Квадраты». Двусторонняя игра.
43	1	Ведение мяча «змейкой», «Квадраты». Жонглирование. игра.
44	1	Ведение мяча «змейкой», «Квадраты». Жонглирование. игра.
45	1	Тактика при игре в меньшинстве. Тактика в нападении.
46	1	Тактика при игре в меньшинстве. Тактика в нападении.
47	1	«Квадраты», розыгрыш штрафных. Тактика при игре в отрыве.
48	1	«Квадраты», розыгрыш штрафных. Тактика при игре в отрыве.
49	1	Розыгрыш угловых. Двусторонняя игра.
50	1	Розыгрыш угловых. Двусторонняя игра.
51	1	Техника розыгрыша штрафных. Двухсторонняя игра.

52	1	Техника розыгрыша штрафных. Двухсторонняя игра.
53	1	Сдача нормативов. Двухсторонняя игра.
54	1	Сдача нормативов. Двухсторонняя игра.
55	1	Спарринг с другими командами области. Разбор ошибок.
56	1	Спарринг с другими командами области. Разбор ошибок.
57	1	Прием и остановка мяча грудью. Техника игры головой.
58	1	Прием подкат. Остановка мяча грудью. Двухсторонняя игра.
59	1	Прием подкат. Остановка мяча грудью. Двухсторонняя игра.
60	1	Комбинации при розыгрыше угловых ударов.
61	1	Комбинации при розыгрыше угловых ударов.
62	1	Сброс под удар головой грудью, удары по воротам.
63	1	Удары по воротам на точность различными частями тела.
64	1	Удары по воротам на точность различными частями тела.
65	1	Изучение и совершенствование различных игровых комбинаций
66		Изучение и совершенствование различных игровых комбинаций
67	1	Просмотр и изучение комбинаций на видео, применение на практике.
68	1	Просмотр и изучение комбинаций на видео, применение на практике.
69	1	Спарринг-игра. Разбор ошибок.
70	1	Спарринг-игра. Разбор ошибок.