

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от « 26 » августа 2022 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/ Цыцорина Т.В.

**ПРОВЕРЕНО**

И.О. зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Романова Т.А./  
« 26 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ СОШ с.Надеждино  
\_\_\_\_\_/Романов А.И./  
Приказ № 71 - од \_\_\_\_ от  
« 31 » августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Спортивно- оздоровительная деятельность,

Название программы «Мини- футбол»

Класс: 2 – 4

Общее количество часов в год: 204

Количество часов по учебному плану: 68 в год, 2 в неделю,

Составлена в соответствии с программой: "Мини-футбол". Андреев С.Н.  
"Мини-футбол (футзал). Учебно-методическое пособие. Программа.  
Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Изд. Спорт .  
2020 г Срок реализации - 3 года

**Составитель:** Романов А.И. – учитель физической культуры первой  
категории.

Надеждино. 2022г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» разработана на основании документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286,
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письма Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности. («Об организации занятий внеурочной деятельности в образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»)
- Устава ГБОУ СОШ с. Надеждино;
- Учебного плана ГБОУ СОШ с. Надеждино;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин, внеурочной деятельности ГБОУ СОШ с. Надеждино от 08.06.2020 г.
- Положения о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ с. Надеждино от 08.06.2020 г.
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с. Надеждино
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ с. Надеждино

Программа составлена для обучающихся 2-4 классов и реализуется через внеурочную деятельность Спортивно-оздоровительного направления.

### **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,
- 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;

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мини-футбол – молодой, зрелищный, динамический вид спорта, который активно развивается, добывая все большую популярность в Украине, России и целом мире.

Мини-футбол относят к группе ситуационных видов спорта, которые характеризуются изменчивостью обстоятельств игры, отсутствием стереотипности в исполнении

движений, повторений стандартных ситуаций. Главной особенностью спортивных игр является их яркое эмоциональное напряжение, которое обуславливает неожиданности действий соперника и вызывает физиологические изменения в организме спортсмена.

Содержание игры требует от футболиста проявления не отдельных компонентов ориентировочной деятельности, а всего ее комплекса. Мини-футбол характеризуется высокими требованиями к мастерству спортсменов, которое проявляется в условиях постоянных изменений игровой ситуации и контактов с соперником.

Особенностью мини-футбола есть то, что игра ведется на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Длительность матча – 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, мяч имеет другие физические характеристики: в частности, отскок – значительно меньше, чем в того, что используется в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук, размер ворот составляет 3 на 2 м.

Прогресс в современном мини-футболе связан с исключительно высокой мерой напряженной спортивной борьбы, увеличенной плотностью спортивных результатов, достижением предельных величин объемов тренировочных нагрузок, и свидетельствует о постоянно растущей сложности в обеспечении результативной деятельности спортсменов. Повышая эффективность тренировочного процесса, нужно разрабатывать и воплощать мероприятия для раннего выявления и устранения причин, которые вызывают то или другое патологическое состояние спортсмена. Отсутствие травматизма необходимо включать в понятие уровня тренированности спортсмена.

Как известно, контакт в единоборстве с соперником в мини-футболе сведен к минимуму, однако вероятность получения травмы остается высокой. Общепринятые методы лечения травм не всегда дают желаемый результат, поэтому разработка новых эффективных и простых методик профилактики травматизма приобретает все большую актуальность.

Данная образовательная программа является адаптированной учебной программой по мини-футболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 34 недели в год для каждой возрастной группы (по 2 занятия в неделю в 2-4 классах по 40 минут)

## **III. ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: *Обучение воспитанников игре мини-футбол.***

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- укреплению здоровья учащихся;
- содействие гармоничному, физическому развитию учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры;
- подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;
- приобретение навыков судейства по данному виду.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Количество занимающихся в каждой возрастной группе: 9–20 человек.

### **НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основным показателем работы группы по мини-футболу — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся.

Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)
- обучение основным техническим элементам (быстроты перемещения, передачи мяча, обучению удара по воротам)
- привитие стойкого интереса к занятиям мини-футболом;

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

#### Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- совершенствование техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований;

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом.

Контроль в группах осуществляется четыре раза в год, проведением контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачи этой учебной практики:

- научить строевым командам,
- методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе.

В результате прохождения курса у учащихся будут сформированы указанные ниже универсальные учебные действия.

**Личностные:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования

**Учебный план – график**

**Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)**

| № | Наименование темы                                                            |
|---|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России.                                        |
| 2 | Развитие мини-футбола в России и за рубежом                                  |
| 3 | Сведения о строении и функциях человека                                      |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека                           |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                   |
| 6 | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по мини-футболу. |
| 7 | Терминология в мини-футболе                                                  |

|   |                                                    |
|---|----------------------------------------------------|
| 8 | Основы методики обучения игре в мини-футбол        |
| 9 | Правила соревнований, их организация и проведение. |

В группах начальной подготовки юные изучают основы техники мини-футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по мини-футболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

В группу зачисляются учащиеся школы имеющие разрешение врача.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий мини-футболом.
- Спортивный инвентарь ( футбольные ворота, футбольные мячи, маты, скакалки, гимнастические скамейки, г/маты).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для футбола, футболки, майки, шорты).

#### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия нужно строить так, чтобы учащиеся сами находили нужные решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах, открытой спортивной площадке. Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

## **V. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ.**

### **Ожидаемые результаты**

#### **Общие:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

#### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

В ходе занятий осуществляется формирование универсальных учебных действий:

- *Познавательное УУД*
  - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
  - поиск и выделение необходимой информации
  - Характеризует действия, даёт им объективную оценку на основе полученных знаний. умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме
- *Регулятивные УУД.*
  - целеполагание как постановка учебной задачи;
  - принятие учебной задачи;
  - планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата;
  - составление плана и последовательности действий;
  - прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
  - контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.
  - Осуществляет пошаговый контроль своих действий.
- *Коммуникативные УУД.*  
Использует речь для регуляции своего действия; взаимодействует со сверстниками в совместной деятельности, задаёт вопросы, инициативное сотрудничество
- *Личностные УУД.*

Проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, проявляет положительные качества личности, умеет управлять эмоциями в различных ситуациях.

## **VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

### **Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:**

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

## **VIII. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

В секции по мини-футболу основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в мини-футбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени. Воспитание таких качеств, как скоростно- силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно- силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты,

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения мини-футболу. Обучающие осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа. Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры.

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

В таблицах распределения часов на предстоящие три года тренер использует свое планирование учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки. Обучение начинается с сентября, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в мини-баскетбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и специальной подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

На втором и третьем годах начальной подготовки все часы увеличиваются, но принцип тренировки сохраняются. Меняются лишь качество и требовательность к выполнению упражнений.

## **IX. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются мини-футболом в спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по мини-футболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по мини-футболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация мини-футбола, как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- Обучение технике и тактики игры в мини-футбол;
- Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование необходимых теоретических знаний;
- Воспитание волевых и моральных качеств.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **Содержание рабочей программы**

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории 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» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Основы знаний**

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер

Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений

Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами.

Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа.

Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Техническая подготовка.**

.Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.

Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **Цели и задачи медико-биологического контроля**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важное условие определения адекватного двигательного режима для каждого человека и оценки его эффективности.

**Цель медико-биологического контроля:** определение рационального двигательного режима, адекватного анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов, на основе использования средств и методов физического воспитания.

**Задачи медико-биологического контроля:**

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям мини-футболом;
- Обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса футболистов;
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием;
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий мини-футболом;
- Медицинское обеспечение соревнований по мини-футболу;
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий мини-футболом, профилактике травм и заболеваний, питания, режима отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

### **Структура и формы медико-биологического контроля.**

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Сущность мониторинга- активное выявление функциональных или органических патологических состояний организма.

#### **Врачебно-педагогический контроль.**

Задача – определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки.

#### **Срочный контроль.**

Задача – оценка адекватности физической нагрузки функциональному состоянию спортсмена. В процессе тренировки анализируется:

- внешние признаки утомления;
- динамика ЧСС;
- масса тела.

#### **Цели и задачи врачебно-педагогического контроля.**

Цель – оценка воздействия на организм тренировочных или лечебно-оздоровительных нагрузок; установление уровня тренированности; коррекция УТЗ.

Задачи:

- изучения соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование УТЗ;
- выбор и оценка педагогических( оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических( психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления( витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

#### **Формы врачебно-педагогического контроля.**

- плотность учебно-тренировочного занятия;
- самоконтроль;
- ведение дневника спортсмена

### **ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ**

Учащиеся ведут учет участия в спортивно-массовой работе школы, участие в соревнованиях, чемпионах школьного, районного окружного уровня

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Занятия могут проводиться как на открытой спортивной площадке так и в спортивном зале.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Футбольные ворота.
- Стойки для обводки – 6 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 пролётов.

- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- Гимнастические маты – 4 шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Гантели различной массы – 4 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Набивные мячи- 5 шт.

## **XI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Цель:** Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в мини-футбол

**Задачи:**

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

### **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ДЛЯ 2 КЛАССА**

| <b>№ занятия</b>       | <b>Тема</b>                                      | <b>Форма занятия</b>  | <b>Дата проведения</b> |
|------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1, 2                   | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу | Беседа, рассказ       |                        |
| 3, 4, 5                | Обучение передачи мяча                           | Тренировочное занятие |                        |
| 6, 7                   | Обучение остановки мяча                          | Тренировочное занятие |                        |
| 8, 9, 10, 11, 12       | Совершенствование навыков остановки мяча         | Тренировочное занятие |                        |
| 13, 14, 15, 16, 17, 18 | Совершенствование навыков передачи мяча          | Тренировочное занятие |                        |
| 19, 20, 21             | Обучение остановки мяча бедром                   | Тренировочное занятие | .                      |
| 22, 23                 | Обучение удара мяча слета                        | Тренировочное занятие |                        |

|         |                                                                   |                       |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| 24 - 27 | Совершенствование навыков удара по мячу слета                     | Тренировочное занятие |  |
| 28-39   | Совершенствование исполнения технических элементов                | Тренировочное занятие |  |
| 40 - 42 | Обучение отбору мяча у соперника                                  | Тренировочное занятие |  |
| 43 - 46 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях                  | Тренировочное занятие |  |
| 47 - 52 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях | Тренировочное занятие |  |
| 53 - 57 | Подвижные игры и эстафеты                                         | Тренировочное занятие |  |
| 58 - 63 | Совершенствование ударов мяча по воротам                          | Тренировочное занятие |  |
| 64 - 68 | Удар по прыгающему и летящему мячу                                | Тренировочное занятие |  |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ДЛЯ 3 КЛАССА

| № занятия | Тема                                                                           | Форма занятия         | Дата проведения |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|
| 1, 2      | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу                               | Беседа, монолог       |                 |
| 3         | Требования предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию | Беседа, рассказ       |                 |
| 4         | Обучение передачи мяча                                                         | Тренировочное занятие |                 |
| 5, 6      | Обучение остановки мяча                                                        | Тренировочное занятие |                 |
| 7, 8      | Обучение передачи мяча                                                         | Тренировочное занятие |                 |
| 9, 10     | Совершенствование навыков                                                      | Тренировочное         |                 |

|         |                                                                   |                       |   |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|
|         | остановки мяча                                                    | занятие               |   |
| 11 - 13 | Совершенствование навыков передачи мяча                           | Тренировочное занятие |   |
| 14, 15  | Обучение остановки мяча бедром                                    | Тренировочное занятие |   |
| 16 - 19 | Обучение ударам по мячу                                           | Тренировочное занятие |   |
| 21, 22  | Обучение удару по мячу слета                                      | Тренировочное занятие |   |
| 23, 24  | Совершенствование навыков удара по мячу слета                     | Тренировочное занятие |   |
| 25, 26  | Обучение остановки мяча после отскока                             | Тренировочное занятие |   |
| 27, 28  | Обучение удару по мячу головой                                    | Тренировочное занятие | . |
| 29 – 31 | Совершенствование навыков удара головой по мячу                   | Тренировочное занятие |   |
| 32 – 35 | Обучение отбору мяча у соперника                                  | Тренировочное занятие |   |
| 36 – 40 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях                  | Тренировочное занятие |   |
| 41 - 44 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях | Тренировочное занятие |   |
| 45 - 50 | Совершенствование исполнения технических элементов                | Тренировочное занятие |   |
| 51 – 56 | Совершенствование ударов по воротам                               | Тренировочное занятие |   |
| 57 – 60 | Удары по прыгающему мячу                                          | Тренировочное занятие |   |
| 61 – 64 | Удары по катящемуся мячу                                          | Тренировочное занятие |   |
| 65 - 68 | Обменные движения (финты)                                         | Тренировочное занятие |   |

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ДЛЯ 4 КЛАССА

| № занятия | Тема                                                                           | Форма занятия         | Дата проведения |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------|
| 1, 2      | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу                               | Беседа, пояснение     |                 |
| 3         | Требования предъявляемые к одежде. Обуви, спортивному инвентарю и оборудования | Беседа, разговор      |                 |
| 4         | Обучение передачи мяча                                                         | Тренировочное занятие |                 |
| 5, 6      | Обучение остановки мяча                                                        | Тренировочное занятие |                 |
| 7, 8      | Обучение передачи мяча                                                         | Тренировочное занятие |                 |
| 9, 10     | Совершенствование навыков остановки мяча                                       | Тренировочное занятие |                 |
| 11 – 13   | Совершенствование навыков передачи мяча                                        | Тренировочное занятие |                 |
| 14 - 15   | Обучение остановки мяча бедром                                                 | Тренировочное занятие |                 |
| 16 – 19   | Обучение ударам по мячу                                                        | Тренировочное занятие |                 |
| 20, 21    | Обучение удару по мячу слета                                                   | Тренировочное занятие |                 |
| 22, 23    | Совершенствование навыков удара по мячу слета                                  | Тренировочное занятие |                 |
| 24, 25    | Обучение остановки мяча после отскока                                          | Тренировочное занятие |                 |
| 26, 27    | Обучение удара по мячу головой                                                 | Тренировочное занятие |                 |
| 28 - 30   | Совершенствование навыков удара головой по мячу                                | Тренировочное занятие |                 |

|         |                                                                   |                       |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|
| 31 – 34 | Обучение отбору мяча у соперника                                  | Тренировочное занятие |  |
| 35 - 40 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях                  | Тренировочное занятие |  |
| 41 - 47 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях | Тренировочное занятие |  |
| 48 - 55 | Совершенствование исполнения технических элементов                | Тренировочное занятие |  |
| 56 – 61 | Совершенствование ударов по воротам                               | Тренировочное занятие |  |
| 62 - 67 | Удары по прыгающему мячу                                          | Тренировочное занятие |  |

## XII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Олодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2016 г.;
- 2) Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012;
- 3) Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва:
- 4) «Физкультура и спорт», 2002
- 5) 8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
- 6) Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006