

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Администрация Кормиловского муниципального района в лице Комитета по образованию Администрации Кормиловского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кормиловского муниципального района
«Михайловская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Фишер М.С.

Протокол ПС № 11

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Н.А. Доктер

Приказ № 128

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мини-футбол

Внеурочное направление: Спортивно-оздоровительное

для обучающихся 1-11 классов

с. Михайловка, 2024

Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой **актуальной задачи**, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на **306 часов**, которые распределяются следующим образом:

- ❖ Группа начальной подготовки – 1 (первого года обучения) – 68 часов (нагрузка - 2 часа в неделю).
- ❖ Группа начальной подготовки – 2 (второго года обучения) – 102 часа (нагрузка - 3 часа в неделю).
- ❖ Группа начальной подготовки – 3 (третьего года обучения) – 136 часов (нагрузка - 4 часа в неделю).

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- ❖ Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- ❖ Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- ❖ Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Наполняемость групп – 16-20 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

№ п/п	Разделы подготовки	1 группа	2 группа	3 группа
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	5	3	3
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4
4	Техническая подготовка	30	38	44
5	Тактическая подготовка	24	40	53
6	Судейская практика	2	5	10
7	Соревнования	2	10	20
8	Общее количество часов	68	102	136

Содержание курса.

Группа начальной подготовки-1 (68 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 66 часов:

Тема 3:

Техническая подготовка (30 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (24 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (5 часов).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (3 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (2 часа).

Судейская практика (2 часа).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

Содержание курса.

Группа начальной подготовки -2 (102 часа).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 100 часов:

Тема 3:

Техническая подготовка (38 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

1. Ударам по мячу ногами.
2. Ударам по мячу головой.
3. Остановки мяча.
4. Ведения мяча.
5. Обманным движениям.
6. Отбора мяча.
7. Вбрасывания мяча.
8. Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (40 часов).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

1. Передач мяча.
2. Отбора мяча посредством согласованных действий.
3. Тактических комбинаций.
4. Розыгрыша стандартных положений.
5. Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (10 часов).

Судейская практика (5 часов).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

Содержание курса.

Группа начальной подготовки -3 (136 часов).

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 134 часа:

Тема 3:

Техническая подготовка (44 часа).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (53 часа).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (20 часов).

Судейская практика (10 часов).

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Для 3 группы (нагрузка в неделю-4часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
9	ОФП.	1
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	4
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	3
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
14	СФП.	2
15	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
16	Учебная игра.	2
17	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.	2
18	Участие в первенстве школы.	10
19	Судейская практика	10
20	Подвижные игры с элементами футбола.	2
21	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3
22	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
23	ОФП.	1
24	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	6
25	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	5
26	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4
27	СФП.	1
28	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	6
29	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	3
30	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	6
31	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	3
32	Обучение тактическим действиям в защите.	4
33	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	3
34	Учебная игра.	1
35	ОФП.	1
36	Участие в первенстве поселка.	10
37	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	4
38	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	3
39	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	3
40	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	3
41	СФП	1
42	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1
43	Совершенствование основных тактических навыков.	6

44	Совершенствование основных технических навыков	3
45	Итоговое занятие.	1
Итого		136

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Для 1 группы (нагрузка в неделю - 2 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полуклета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	2
9	ОФП.	2
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	2
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	2
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	2
14	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	2
15	Учебная игра.	2
16	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2
17	Участие в первенстве школы.	2
18	Судейская практика	2
19	Подвижные игры с элементами футбола.	2
20	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3
21	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	2
22	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	2
23	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	2
24	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	2
25	СФП.	3
26	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	2
27	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	2
28	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	2
29	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	2
30	Обучение тактическим действиям в защите.	2
31	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	2
32	Учебная игра.	1
33	ОФП.	2
34	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	2
35	Обучение и совершенствование техники персональной защиты.	2
Итого		68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Для 2 группы (нагрузка в неделю – 3 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
9	ОФП.	1
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	4
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	3
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
14	СФП.	2
15	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
16	Учебная игра.	2
17	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2
18	Участие в первенстве школы.	10
19	Судейская практика	5
20	Подвижные игры с элементами футбола.	2
21	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3
22	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
23	ОФП.	1
24	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	3
25	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	3
26	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4
27	СФП.	1
28	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	3
29	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	3
30	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	3
31	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	3
32	Обучение тактическим действиям в защите.	2
33	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	3
34	Учебная игра.	1
35	ОФП.	1
36	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1
37	Обучение и совершенствование техники персональной защиты.	1
38	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	1
39	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	3
40	СФП	1
41	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1
42	Совершенствование основных тактических навыков.	5
43	Совершенствование основных технических навыков	3
44	Итоговое занятие.	1
Итого		102