

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 32 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области**

<b>Рассмотрена:</b> на заседании ШМО Протокол № 1 от 29.08.2022	<b>Проверена:</b> И.о.заместителя директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Кучеренко М.Н. «29» августа 2022 г.	<b>Утверждена:</b> Директор ГБОУ ООШ № 32 Гордеева А.С. Приказ № 107 от «30» августа 2022 г
--	--	---

**Рабочая программа по курсу дополнительного  
образования  
«Мини-футбол»**

**Направление:** дополнительное образование детей

Сызрань, 2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основного общего образования (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022))
- Основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС ООО)
- Учебного плана ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани на 2022 - 2023 учебный год
- Годового календарного графика ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани на 2022 - 2023 учебный год
- Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Мини-футбол ГБОУ ООШ №32 г.Сызрани.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 6 – 15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю) для 1-4 классов и 72 часа в год (2 часа в неделю) для 5-9 классов и реализуется в течение 36 учебных недель.

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям по мини-футболу;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- 5) участие в соревнованиях по мини-футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

## Общая характеристика курса

### 1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

### Основное содержание

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

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

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

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

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Содержание программы. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка.

*Строевые упражнения.*

Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### *Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

#### *Метания.*

#### *Гимнастические упражнения.*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### *Упражнения для развития силы.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

*Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### *Упражнения для развития быстроты.*

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### *Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Районная футбольная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и окружных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	<b>Удары по мячу</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	<b>Остановка мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места
8	<b>Игра вратаря</b>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	<b>Физическая подготовка</b>	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Мини-Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «крыжками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно- интервального метода.

### Календарно-тематическое планирование 1 -4 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Техника безопасности на занятиях по «Мини-футболу». История футбола. Подвижные игры с элементами футбола.	1	1		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>				
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2	2-3		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Обучение передаче мяча в парах/группах.	1	4		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и

					тактических действий. Учебная игра
4	Обучение передаче мяча в парах/группах. Совершенствование комбинаций из техники передвижений. Обучение остановке мяча.	2	5-6		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Обучение остановке мяча. Совершенствование навыков передаче мяча. Совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2	7-8		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Совершенствование навыков остановке мяча. Обучение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	2	9-10		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Обучение удару мяча на месте, слета. Совершенствование комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча.	2	11-12		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Совершенствование навыков удара по мячу с места, слета. Подвижные игры с элементами футбола.	2	13-14		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов.	2	15-16		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Обучение отбору мяча у соперника Эстафеты с ведением мяча. Совершенствование ведение мяча с	2	17-18		Показ отдельных упражнений. Отработка

	обводкой стоек и ударом по воротам.				технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование исполнения технических элементов.	2	19-20		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры и эстафеты	2	21-22		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры и эстафеты	2	23-24		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках. Жонглирование мячом.	2	25-26		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Удары по прыгающему и летящему мячу. Совершенствование исполнения технических элементов. Обучение игры «Квадрат».	2	27-28		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
17	Совершенствование ударов по прыгающему и летящему мячу. Эстафеты на развитие скоростных способностей.	2	29-30		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

					игра.
18	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение игры «Квадрат».	2	31-32		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Квадрат. Учебная игра.	2	33-34		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	2	35-36		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

**Календарно-тематическое планирование  
5-9 класс**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Техника безопасности на занятиях по «мини-футболу». Профилактика травматизма в спорте. Введение. История футбола. Подвижные игры с элементами футбола	2	1		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	4	2-3		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2	4		Показ отдельных упражнений. Отработка

					технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>				
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4	5-6		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	4	7-8		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	4	9-10		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	4	11-12		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	4	13-14		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2	15		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

10	Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба	2	16		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2	17		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2	18		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
13	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой	2	19		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
14	Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	20		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2	21		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

17	Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника	2	22		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
18	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	23		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Отбор мяча</b>				
19	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате	4	24-25		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	2	26		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
24	Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке	4	27-28		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				

29	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	2	29		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>				
30	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций	2	30		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
33	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2	31		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	32		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Двусторонняя учебная игра	2	33		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
36	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	34		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических

				приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности	2	35	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>			
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	36	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### **Список используемой литературы:**

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2016
2. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987
5. С.Ю. Тюленьев, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
6. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2014
7. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2016.
8. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Москва. «Просвещение» 2016г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.