**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята: | Утверждено: |
| Педагогическим советом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка  (протокол от 30.08.2024 №1) | Приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка  (от 30.08.2024 №175)  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Попов |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной направленности «Мини-футбол»**

Программа предназначена Составить программы

для детей 10-14 лет (5-7 класс) учитель физической культуры

Срок реализации: 56 часов Пальчиков А.С.

Липецк, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………………………………………...3
2. Планируемые результаты…………………………………………………5
3. Учебный план…………………………………………….………………..7
4. Календарный учебный график……………………………………..……..7
5. Содержание программы………………………………………………….. 7
6. Организационно-педагогические условия……………………………...10
7. Оценочные материалы…………………………………………………...11
8. Методические материалы………………………………………………..15
9. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Мини-футбол» составлена на основании следующихнормативных правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Устав МАОУ гимназии № 69 г. Липецка, утвержденный приказом департамента образования администрации города Липецка от 12.03.2021 №243

Программа «Мини-футбол» разработана с целью вовлечение учащихся в систематические занятия спортом. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек. Она предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Создания условий для двигательной активности и физического развития обучающихся. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, и дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Основными формами работы являются: учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, соревновательная деятельность.

В процессе освоения внеурочного курса ученики получат следующие ЗУН:

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. 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. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

**Цели программы**: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «мини-футбол»; разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма по средствам занятий «мини-футболу»;

– привитие интереса к систематическим занятиям по мини-футболу;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

– 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 правила мини-футбола;

– участие в соревнованиях по мини-футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**2. Планируемые результаты**

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:

* + готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
  + освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
  + 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.

Результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (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).

* + 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.

* + 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.

* + 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 к собственному здоровью.

**3.Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название программы | Количество часов | Форма промежуточной аттестации |
| «Мини-футбол» | 56 | Сдача нормативов Соревнование |

**4.Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало занятий | 1 октября 2024 года |
| Окончание занятий | 30 апреля 2025 года |
| Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы | 56 часов |
| Каникулярный период | 30.12.2024-08.01.2025 (10 дней) |
| Форма обучения | очная |
| Формы организации занятий | групповые занятия |
| Количество детей в группе | 10-26 учащихся |
| Продолжительность занятий | 1 учебное занятие - 45 минут |
| Промежуточная аттестация | на последнем учебном занятии |

**5. Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание: |
| 1 | **История футбола** | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 2 | **Передвижения и остановки** | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
| 3 | **Удары по мячу** | 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 | **Остановка мяча** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 5 | **Ведение мяча и обводка** | 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 | **Отбор мяча** | Выбивание мяча ударом ногой |
| 7 | **Вбрасывание мяча** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 8 | **Игра вратаря** | 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 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники**  **перемещений и владение мячом** | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 10 | **Тактика игры** | 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 | **Подвижные игры и эстафеты** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности |
| 12 | **Физическая подготовка** | 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, «рывками», 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.

1. **Организационно-педагогические условия**

**Материально-технические условия**

Занятия проводятся в спортивном зале

Оснащение учебного кабинета:

- футбольные ворота - 2 шт;

- футбольные мячи - 10 шт;

- стойки футбольные - 10 шт;

- медицин-болл 1 кг. - 3 шт;

- скакалки - 20 шт;

- мяч волейбольный - 2 шт;

- жгуты, экспандеры - по 4 шт;

- фишки переносные - 20 шт.

- накидки - 20 шт

- мячи мини-футбольные - 10 шт.

**Кадровые условия**

Дополнительную общеразвивающую программу «Мини-футбол» реализует учитель физической культуры высшей категории Пальчиков А.С., который систематически (не реже одного раза в три года) повышает уровень своей квалификации, проходит аттестацию на квалификационную категорию каждые пять лет.

1. **Оценочные материалы**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, апрель), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные нормативы (футбол, возраст 10-12 лет)**

I. Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скорость | 1.Бег 15 (м) с места (сек.) | 3,1 | 3,0 | 2,9 | 2,8 | 2,7 |
|  | 2.Бег 30 (м) с места (сек.) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
|  | 3.Бег 60 (м) с места (сек.) | 9,2 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростная выносливость | 3.Челночный бег 120 метров (сек.) | 27,6 | 27,4 | 27,1 | 26,8 | 26,6 |
|  | 4.Бег 300 метров (сек.) | 59 | 58 | 57 | 56 | 55 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовая | 5.Прыжок в длину с места (см) | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
|  | 6.Трехкратный прыжок (см) | 505 | 515 | 525 | 535 | 545 |
| Сила | 7.Подтягивание на перекладине | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

 II. Специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростно-силовая | 1.Вбрасывание мяча руками (м) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | 2.Удары по мячу на дальность (м) – сумма ударов правой и левой ногами | 34 | 38 | 42 | 46 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скорость | 3.Бег 30 метров с ведением мяча | 7,2 | 7,0 | 6,8 | 5,6 | 5,4 |

III. Техническая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Удары на точность по воротам | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | |  |  |  |  |  |
| 2.Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
|  | |  |  |  |  |  |
| 3.Жонглирование мячом (раз) | | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |

**Контрольные нормативы (футбол, возраст 12-13 лет)**

* + 1. Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скорость | 1.Бег 15 (м) с места (сек.) | 3,0 | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,6 |
|  | 2.Бег 30 (м) с места (сек.) | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
|  | 3.Бег 60 (м) с места (сек.) | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростная выносливость | 3.Челночный бег 120 метров (сек.) | 27,2 | 27,0 | 26,8 | 26,6 | 26,4 |
|  | 4.Бег 400 метров (сек.) | 78 | 76 | 74 | 72 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовая | 5.Прыжок в длину с места (см) | 200 | 205 | 210 | 215 | 220 |
|  | 6.Трехкратный прыжок (см) | 550 | 560 | 570 | 580 | 590 |
| Сила | 7.Подтягивание на перекладине | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

 II. Специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростно-силовая | 1.Вбрасывание мяча руками (м) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|  | 2.Удары по мячу на дальность (м) – сумма ударов правой и левой ногами | 48 | 52 | 56 | 60 | 64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скорость | 3.Бег 30 метров с ведением мяча | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |

 III. Техническая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Удары на точность по воротам | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | |  |  |  |  |  |
| 2.Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
|  | |  |  |  |  |  |
| 3.Жонглирование мячом (раз) | | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |

**Контрольные нормативы (футбол, возраст 13-14 лет)**

I. Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скорость | 1.Бег 15 (м) с места (сек.) | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,6 | 2,5 |
|  | 2.Бег 30 (м) с места (сек.) | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 |
|  | 3.Бег 60 (м) с места (сек.) | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростная выносливость | 3.Челночный бег 120 метров (сек.) | 27,0 | 26,8 | 26,6 | 26,4 | 26,2 |
|  | 4.Бег 400 метров (сек.) | 76 | 74 | 72 | 70 | 68 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовая | 5.Прыжок в длину с места (см) | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 |
|  | 6.Трехкратный прыжок (см) | 590 | 600 | 610 | 620 | 630 |
| Сила | 7.Подтягивание на перекладине | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

 II. Специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Скоростно-силовая | 1.Вбрасывание мяча руками (м) | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|  | 2.Удары по мячу на дальность (м) – сумма ударов правой и левой ногами | 58 | 62 | 66 | 70 | 74 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Скорость | 3.Бег 30 метров с ведением мяча | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |

 III. Техническая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Специализация и направленность | Вид и № упражнения | Оценка результата в баллах | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Удары на точность по воротам | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | |  |  |  |  |  |
| 2.Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.) | | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
|  | |  |  |  |  |  |
| 3.Жонглирование мячом (раз) | | 80 | 100 | 120 | 140 | 160 |

**8.Методические материалы**

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной программе спортивной направленности**

**«Мини-футбол»**

Программа предназначена Составить программы

для детей 10-14 лет (5-7 класс) учитель физической культуры

Срок реализации: 56 часов Пальчиков А.С.

.

.

Липецк, 2024

**1. Планируемые результаты**

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:

* + готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
  + освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
  + 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.

Результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (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).

* + 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.

* + 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.

* + 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 к собственному здоровью.

**2. Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание: |
| 1 | **История футбола** | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 2 | **Передвижения и остановки** | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
| 3 | **Удары по мячу** | 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 | **Остановка мяча** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 5 | **Ведение мяча и обводка** | 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 | **Отбор мяча** | Выбивание мяча ударом ногой |
| 7 | **Вбрасывание мяча** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места |
| 8 | **Игра вратаря** | 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 | **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники**  **перемещений и владение мячом** | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 10 | **Тактика игры** | 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 | **Подвижные игры и эстафеты** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности |
| 12 | **Физическая подготовка** | 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, «рывками», 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.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Формы контроля** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по«мини-футболу». Профилактика травматизма в спорте. Введение.  История футбола. Подвижные игры с элементами футбола. | Лекция, беседа. | 1 | Опрос. |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки,  повороты, рывки). | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. | Беседа. Практическое занятие. | 1 | Опрос. Педагогическое наблюдение. |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 10 | Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 11 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 12 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 13 | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 14 | Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 15 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 16 | Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 17 | Обводка с помощью обманных движений (финтов). | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 18 | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 19 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 20 | Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 21 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 22 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 23 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 24 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 25 | Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 26 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.1 | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 27 | Индивидуальные, 1групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 28 | Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 29 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 30 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 31 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 32 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 33 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 34 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 35 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 36 | Игры, развивающие физические способности. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 37 | Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 38 | Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 39 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 40 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 41 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 42 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 43 | Игры, развивающие физические способности. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 44 | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 45 | Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 46 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 47 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 48 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 49 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 50 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 51 | Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 52 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 53 | Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 54 | Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 55 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Двусторонняя учебная игра. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |
| 56 | Итоговое занятие. Сдача нормативов. Соревнование. | Практическое занятие. | 1 | Педагогическое наблюдение. |