

МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ »
(МБОУ «СОШ № 2с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»)

МУ «Надтеречни ша-шена урхалла деш йолу кЮштан администрацин дешаран дакъа»
Муниципални бюджетни йуккъерадешаран хьукумат
«ЗНАМЕНСК ЙУЪРТАН ЙУКЪАРА ЙУКЪЕРАДЕШАРАН №2 ЙОЛУ ИШКОЛ»
(МБЙУХЪ «ЗНАМЕНСК ЙУЪРТАН ЙУЙУШ № 2 ЙОЛУ ИШКОЛ»

РАССМОТРЕНО
решением
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ 2
с.п. Знаменское»
_____/Исраилова Р.Х./
Приказ №93 от «02» 09. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по мини-футболу
на 2024/2025 учебный год

Программа кружка по мини- футболу «футбол без границ» разработана на основе:

1. Примерной программы основного общего образования по физической культуре
2. Авторской программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 г. Москва «Просвещение»).
3. Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

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

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Техническая подготовка	16
4.	Тактическая подготовка	14
5.	Общая физическая подготовка	11
6.	Специальная физическая подготовка	11
7.	Игровая подготовка	10
8.	Инструкторская и судейская практика	1
9.	Соревнования	2
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1
	ИТОГО:	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Мини- футбол

Терминология избранной игры. Организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа кружка по мини- футболу своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения физической культуры учащиеся класса должны:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь

- выполнять технические действия по мини- футболу;
- осуществлять судейство школьных соревнований по мини- футболу

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг
- формы подведения итогов реализации программы:**
- сдача нормативов;
 - результативность товарищеских игр и соревнований.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

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

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4,8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Тематическое планирование кружка мини- футбол «Футбол без границ»

№ ур. п/п	Кол- во часов	Тема занятия
02.09.2024	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
04.09.2024	1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
09.09.2024 11.09.2024	2	Втягивающая тренировок. Специальные упражнения, свободная практика.
16.09.2024 18.09.2024	2	Физподготовка. Футбол, изучение упражнения «квадрат».
23.09.2024 25.09.2024	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
30.09.2024 02.10.2024	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
07.10.2024 09.10.2024	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
14.10.2024 16.10.2024	2	Физподготовка. Прыжки через барьер, футбол.
21.10.2024 23.10.2024	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
06.11.2024 11.11.2024	2	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
13.11.2024 18.11.2024	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

20.11.2024 25.11.2024	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
27.11.2024 02.12.2024	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
04.12.2024 09.12.2024	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
11.12.2024 16.12.2024	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
18.12.2024 23.12.2024	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
25.12.2024 13.01.2025	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов
15.01.2025 20.01.2025	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
22.01.2025 27.01.2025	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
29.01.2025 03.02.2025	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
05.02.2025 10.02.2025	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
12.02.2025 17.02.2025 19.02.2025	3	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
24.02.2025 26.02.2025	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
03.03.2025 05.03.2025	2	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
10.03.2025 12.03.2025	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.

17.03.2025	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
19.03.2025 02.04.2025 07.04.2025	3	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
09.04.2025 14.04.2025 16.04.2025	3	Двусторонняя учебная игра.
21.04.2025 23.04.2025	2	Товарищеская игра
28.04.2025 30.04.2025	2	Товарищеская игра. Судейская практика.
05.05.2025 07.05.2025	2	Двусторонняя учебная игра.
12.05.2025 14.05.2025	2	Двусторонняя учебная игра.
19.05.2025	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.
21.05.2025 26.05.2025	2	Товарищеская игра. Судейская практика.

