

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации муниципального образования г. Ефремов**

**МКОУ «ГИМНАЗИЯ»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
учителей  
естественнонаучного цикла

\_\_\_\_\_  
Федянина Н.В.  
Протокол ШМО № 1  
«27» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Дроздова Я.А.  
Протокол педсовета № 1  
«28» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

\_\_\_\_\_  
Борщевцева Г. А.  
Приказ № 92  
от «28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**« Мини-футбол»**  
**( 8 класс)**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

### **Цели и задачи**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Основными задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).
- 

### **Содержание рабочей программы**

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), 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.

### **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 1 часу, 1 час отводится на двухстороннюю игру (соревнования) 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 футболу (мини-футбол) 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.

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

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Нормативы по физической и технической подготовке**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

### Ожидаемый результат

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

### Календарно-тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «мини-футбол» 8 класс

№	Содержание материала	Часы	Примечание
1	Т/Б на занятиях по мини-футболу. Организационный момент.	1	
2	Основные правила игры в футбол	1	
4	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	
5	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
6	Ведение мяча	1	
7	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	
8	Удар носком	1	
9	Удар серединой лба на месте	1	
10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
11	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1	
12	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
13	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	
14	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	
16	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	
17	Обманные движения (финты)	1	
18	Остановка опускающегося мяча внутренней	1	

	стороной стопы		
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	
20	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	
21	Резаные удары	1	
22	Удар по мячу серединой лба	1	
23	Удар боковой частью лба	1	
24	Остановка катящегося мяча подошвой	1	
25	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	
26	Остановка мяча грудью	1	
27	Совершенствование техники ведения мяча	1	
28	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	
29	Отбор мяча подкатом	1	
30	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	
31	Финт ударом	1	
32	Финт остановкой	1	
33	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	
34	Тактические действия в нападении	1	