

МОУ "Средняя общеобразовательная школа №2"  
пос. Бабынино Бабынинского района Калужской области

Согласована  
27.08.2021г.  
Зам.дир. по УВР \_\_\_\_\_

Рассмотрена на ШМО  
№ 1 от 26.08.2021

Принята педсоветом  
№ 1 от 30.08.2021 г.

Утверждена приказ  
№ 108 от 30.08.2021 г.  
Директор ОУ \_\_\_\_\_  
/ Волоshedова М.С./

*Программа внеурочной деятельности*

**"Футбол"**

2021 г.

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС

Группа занимающихся в кружке мини-футбола состоит из ребят 4 классов.

Количество занимающихся в возрастной группе 15-20 человек.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю для 4 классов 140 часа в год.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель обучения — формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а также гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением следующих задач:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- 3) совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- 4) совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- 5) определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- 6) усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;
- 7) совершенствование навыков самостоятельных занятий.

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

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в мини-футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с группами, мячи должны быть уменьшенного размера и массы. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы физического воспитания, большую её значимость для всестороннего и гармоничного развития личности. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества, свойственные человеку.

Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, в соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

Данная внеурочная деятельность направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Основными специфическими средствами мини-футбола являются:**

- тактика игры в мини-футбол
- техника игры
- тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразное для использования владения мяча, выбор способа и направления в владении. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты, в зависимости от игровой ситуации.

**Актуальность программы:**

Способствовать физическому и духовному воспитанию подрастающего поколения, развивать навыки работы в коллективе. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных группах и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс, необходимых футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

**Этапы обучения:**

Цель внеурочной деятельности - создать условия:

- для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка;
- развития физических способностей: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- применения различных форм практических занятий, помогающих гармонично развивать навыки игры в мини-футбол
- для формирования нравственно-личностных качеств занимающихся.

Для контроля за развитием физических качеств занимающихся, а также за уровнем их технической подготовки, не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
1	Бег 30 м. (с.)	5,1	4,8	4,5
2	Бег 400 м. (с.)	-	69	66
3	Прыжок в длину с места (см.)	180	200	210
4	Бег 30 м. с введением мяча (с.)	5,9	5,5	5,1
5	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	44	58	60
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	25	30
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попадания)	3	4	6
8	Ведение мяча с обводкой стоя и удар по воротам (с.)	10,0	9,7	9,1
9	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	11	13	15

**Ожидаемые результаты:**

1. занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

**Учащиеся должны знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Учащиеся должны уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико-техническими приемами мини-футбола; 3. знать основы судейства.

Приложение №2  
к программе внеурочной деятельности  
«Ловкие и смелые» 5 – 7 классы  
учитель: Маленков А.А

Рассмотрено на ШМО

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Согласовано

«\_\_» \_\_\_\_\_

Зам.дир.по УВР\_\_

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год  
для 4 классов

**Календарно-тематическое планирование  
секции «Мини-футбол»  
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Содержание предмета	Кол-во часов.	Дата
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены.	4	06.09 06.09 10.09 10.09
3-4	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам.	4	13.09 13.09 17.09 17.09
5-6	Контроль ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы	ОРУ. Упражнения без мяча: бег «змей кой», по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в мини-футбол по правилам	4	20.09 20.09 24.09 24.09
7-8	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	4	27.09 27.09 01.10 01.10
9-10	Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого	4	04.10 04.10 08.10 08.10

	внутренней стороной стопы	разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в мини-футбол по правилам.		
11-12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	ОРУ. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Игра в мини-футбол по правилам.	4	11.10 11.10 15.10 15.10
13-14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	4	18.10 18.10 22.10 22.10
15-16	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: Ведение, удары, остановки мяча	ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, «восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в мини-футбол по правилам.	4	25.10 25.10 29.10 29.10
17-18	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении	ОРУ. Техника передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении Игра в мини-футбол.	4	08.11 08.11 12.11 12.11
19-20	Удар с разбега по катящемуся мячу	ОРУ. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	4	15.11 15.11 19.11 19.11
21-22	Технико-тактические действия игроков при подаче углового.	ОРУ. Техника подачи углового. Игра вратаря. Мини-футбол	4	22.11 22.11 26.11 26.11
23-24	Ведение, передачи, удары по мячу	ОРУ. Техника ведения, передач, ударов по мячу в ворота. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	4	29.11 29.11 03.12 03.12
25-26	Штрафной удар по мячу в ворота.	ОРУ. Технические действия игроков при выполнении штрафного удара. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	4	06.12 06.12 10.12 10.12
27-28	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов.	4	13.12 13.12 17.12 17.12
29-30	Угловой удар и ввод мяча в игру.	ОРУ. СПУ. Выполнение углового удара, тактические	4	20.12 20.12 24.12

		действия после удара в нападении и защите. Удары по воротам. Игра вратаря. Ввод мяча в игру. Игра в мини-футбол.		24.12
31-32	Ведение, пас, прием мяча, удар по воротам	ОРУ. СПУ. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам. Игра в стенку. Игра вратаря. Игра в мини-футбол	4	27.12 27.12 10.01 10.01
33-34	Остановка мяча грудью	ОРУ. Комбинация отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	4	14.01 14.01 17.01 17.01
35-36	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	4	21.01 21.01 24.01 24.01
37-38	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов в нападении и защите.	4	28.01 28.01 31.01 31.01
39-40	Двусторонняя учебная игра	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперед, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча с изменением направления, скорости с остановками.	4	04.02 04.02 07.02 07.02
41-42	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	4	11.02 11.02 14.02 14.02
43-44	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Техника выполнения толчка мяча, об плечо с помощью товарища	4	18.02 18.02 21.02 21.02
45-46	Ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по дуге.	Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. П/и «Игра в собачку», «Розыгрыш лишнего», «Приём	4	25.02 25.02 28.02 28.02
47-48	Передачи мяча (пас)	Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа. Передачи мяча по прямой в парах; одним мячом; в тройках двумя мячами; игра в «собачку»; двусторонняя игра.	4	04.03 04.03 07.03 07.03
49-50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов в нападении и защите.	4	11.03 11.03 14.03 14.03
51-52	Техника вратаря	Игроки выполняют передачи	4	18.03



		друг другу не выше головы вратарь отбивает и ловит мяч. П/и «Приём мяча», двусторонняя игра.		18.03 28.03 28.03
53-54	Обманные движения (Финты)	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча по прямой, замах для удара по мячу правой ногой и быстрый уход с мячом вправо. П/и «В четверо ворот», двусторонняя игра..	4	01.04 01.04 04.04 04.04
55-56	Тактика игры	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча с изменением направления, скорости с остановками. Игрок с мячом движется по коридору шириной 5-8 м, его поочерёдно встречают соперники. Один из них отступают, другие немедленно вступает в борьбу за мяч. Задача, владеющего мячом – в каждом случае выбрать наилучший способ борьбы с противником. Двусторонняя игра.	4	08.04 08.04 11.04 11.04
57-58	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Техника выполнения удара правой, левой ногой по неподвижному мячу	4	15.04 15.04 18.04 18.04
59-60	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Техника выполнения ударов по мячу с различных положений, комбинации ударов	4	22.04 22.04 25.04 25.04
61-62	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Совершенствование техники выносливости, изменения направления движений по сигналу	4	02.05 02.05 06.05 06.05
63-64	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Совершенствование техники меткости	4	09.05 09.05 13.05 13.05
65-66	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Итоговые нормативы	Изучение техники финтов применение при сопротивлении защиты. Сдача нормативов.	4	16.05 16.05 20.05 20.05
67-68	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Итоговые нормативы.	Итоговые нормативы	4	23.05 23.05 27.05 27.05
69-70	Товарищеская игра	Техника выполнения удара по воротам, нападающего игрока, взаимодействие друг с другом, передача мяча правой левой ногой.	4	30.05. 30.05 30.05. 30.05

**Итого: 140 часов**

