

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Департамент образования мэрии города Новосибирска

МБОУ СОШ № 56

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Минифутбол»

для обучающихся 5-8 классов

(является частью раздела 2.1 ООП ООО)

1. Пояснительная записка

Направленность: спортивно-оздоровительная.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. Срок реализации – 4 года (5–8 классы). Режим занятий: 2 часа в неделю, 34 учебные недели – **68 часов в год** для каждого класса. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке, продолжительность – 40 минут.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через систематические занятия мини-футболом, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, овладение технико-тактическим арсеналом игры.

Задачи:

- **Образовательные:** обучение технике и тактике мини-футбола; формирование знаний о правилах игры, гигиене, режиме тренировок и соревнований.
- **Развивающие:** развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации); развитие тактического мышления.
- **Воспитательные:** воспитание дисциплинированности, командного духа, воли, целеустремлённости; формирование культуры fair play.

2. Планируемые результаты

Личностные

- формирование ответственного отношения к учёбе и спорту;
- развитие коммуникативной компетентности в командной деятельности;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, уважения к сопернику.

Метапредметные

- умение самостоятельно ставить цели и задачи тренировочной деятельности;
- умение осуществлять самоконтроль и самооценку;
- умение работать в команде, распределять роли и обязанности.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- выполнять технические приёмы мини-футбола (передачи, ведение, удары, остановки мяча, финты, отбор);
- применять индивидуальные и командные тактические действия в игре;
- соблюдать правила игры и безопасности;
- судить игру по правилам мини-футбола;
- играть в составе команды 5×5 по правилам соревнований.

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка. История мини-футбола, правила игры, гигиена и режим спортсмена, профилактика травматизма, основы тактики и физиологии.

Общая физическая подготовка (ОФП). Бег на короткие и средние дистанции, прыжки, силовые упражнения, упражнения на гибкость, координацию, выносливость. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения с мячом: жонглирование, coordination, быстрота реакции, рывки с мячом, точностные упражнения.

Техника перемещений. Стойка игрока, ходьба, бег, остановки, повороты, рывки, смены направления.

Техника владения мячом. Ведение (внутренней, внешней частью подъёма), передачи (различными способами, на разные дистанции), остановки мяча (катящегося, опускающегося, летящего), удары по воротам, удары головой, финты, отбор мяча, вбрасывание, техника игры вратаря.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Стандартные положения. Системы игры.

Учебные игры и соревнования. Игры 3×3, 4×4, 5×5 с тактическими заданиями и по правилам. Турниры. Судейская практика.

4. Поурочное планирование

5 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. История мини-футбола. Правила игры. Экипировка	1
2	Основы техники игры. Гигиена, режим дня и питания юного спортсмена	1
3	ОФП. Бег 15–30 м. Старты из различных положений	1
4	ОФП. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты на быстроту	1
5	ОФП. Прыжки в длину с места. Многоскоки	1
6	ОФП. Отжимания, приседания, упражнения на мышцы пресса	1
7	ОФП. Упражнения на гибкость. Растяжка	1
8	ОФП. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1
9	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег до 6 минут	1
10	ОФП. Эстафеты с предметами	1
11	СФП. Упражнения с мячом на развитие координации. Жонглирование	1
12	СФП. Акробатические упражнения, кувырки, перекаты	1

№	Тема урока	Кол-во часов
13	СФП. Прыжковые упражнения с мячом	1
14	СФП. Упражнения на быстроту реакции с мячом	1
15	СФП. Бег с изменением направления по сигналу	1
16	СФП. Упражнения для стоп и голеностопного сустава	1
17	Техника перемещений. Стойка игрока. Ходьба, медленный бег	1
18	Техника перемещений. Бег спиной вперёд, приставным шагом	1
19	Техника перемещений. Остановка поворотом, прыжком	1
20	Техника перемещений. Повороты, рывки, смены направления	1
21	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой	1
22	Ведение мяча внешней частью подъёма стопы по прямой	1
23	Ведение мяча с изменением скорости	1
24	Ведение мяча между фишками и конусами	1
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
26	Остановка мяча подошвой	1
27	Передача мяча внутренней стороной стопы в парах на месте	1
28	Передача мяча в парах в движении	1
29	Передача мяча в тройках	1
30	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
31	Удар по мячу средней частью подъёма стопы	1
32	Удар по воротам с места	1
33	Удар по воротам с разбега	1
34	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
35	Остановка мяча бедром	1
36	Финты: простой уход	1
37	Финты: ложное движение (шаг мимо мяча)	1
38	Отбор мяча перехватом	1
39	Отбор мяча в единоборстве	1
40	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
41	Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах	1
42	Техника игры вратаря: ловля мяча на месте	1
43	Техника игры вратаря: ловля мяча в падении	1
44	Угловой удар. Техника выполнения	1
45	Штрафной и свободный удары. Техника выполнения	1
46	Передача мяча на короткие дистанции	1
47	Передача мяча на средние дистанции	1
48	Ведение и передача – комбинация из двух элементов	1
49	Удар по воротам после ведения	1
50	Комбинация: приём – передача – удар	1

№	Тема урока	Кол-во часов
51	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением	1
52	Совершенствование передач с пассивным сопротивлением	1
53	Совершенствование ударов по воротам с сопротивлением	1
54	Учебная игра 3×3 по упрощённым правилам	1
55	Учебная игра 4×4 по упрощённым правилам	1
56	Учебная игра 5×5 по упрощённым правилам	1
57	Индивидуальные тактические действия в нападении	1
58	Индивидуальные тактические действия в защите	1
59	Групповые действия: взаимодействие двух игроков	1
60	Групповые действия: взаимодействие трёх игроков	1
61	Командные действия в нападении	1
62	Командные действия в защите	1
63	Стандартные положения: розыгрыш углового	1
64	Стандартные положения: штрафной удар	1
65	Учебная игра 5×5 с заданием по тактике	1
66	Учебная игра 5×5 с судейством учащихся	1
67	Соревнования по мини-футболу 5×5	1
68	Итоговое тестирование. Подведение итогов года	1
	Итого: 68 часов	

6 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Повторение правил игры. Основы тактики мини-футбола	1
2	Развитие мини-футбола. Правила соревнований. Роль амплуа игроков	1
3	ОФП. Бег 30 м на скорость. Старты	1
4	ОФП. Челночный бег 5×10 м	1
5	ОФП. Прыжки: в длину, в высоту, тройной прыжок	1
6	ОФП. Силовые упражнения с предметами и партнёром	1
7	ОФП. Кросс до 8 минут	1
8	ОФП. Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты	1
9	СФП. Жонглирование мячом ногами	1
10	СФП. Упражнения с мячом на координацию и реакцию	1
11	СФП. Прыжковая подготовка с мячом	1
12	СФП. Упражнения для голеностопа и коленного сустава	1
13	СФП. Быстрота перемещений с мячом и без мяча	1
14	СФП. Упражнения на специальную выносливость с мячом	1

№	Тема урока	Кол-во часов
15	Совершенствование техники перемещений: рывки, остановки, повороты в игровых ситуациях	1
16	Совершенствование техники перемещений с мячом	1
17	Ведение мяча правой и левой ногой	1
18	Ведение мяча с изменением направления и ритма	1
19	Ведение мяча с обводкой стоек и пассивного защитника	1
20	Остановка мяча: катящегося, опускающегося, летящего – совершенствование	1
21	Передача мяча внутренней и внешней частью стопы	1
22	Передача мяча в движении со сменой мест	1
23	Передача мяча на различные дистанции	1
24	Удары по воротам: внутренней стороной стопы, подъёмом	1
25	Удары по воротам: с лёта, полулёта	1
26	Удары по воротам на точность попадания в цель	1
27	Финты: «уход», «перекидывание через ногу»	1
28	Финты: «оставление мяча», «перевод под ногой»	1
29	Отбор мяча: перехват, выбивание	1
30	Вбрасывание мяча из-за боковой линии на дальность и точность	1
31	Техника игры вратаря: ловля высоких мячей	1
32	Техника игры вратаря: броски мяча рукой, выбивание с рук	1
33	Техника игры вратаря: отражение ударов	1
34	Угловой, штрафной, свободный удары – техника и розыгрыш	1
35	Удары по мячу головой	1
36	Остановка мяча грудью	1
37	Совершенствование передач в парах и тройках с сопротивлением	1
38	Комбинации: приём – ведение – передача – удар	1
39	Ведение и обводка с активным сопротивлением	1
40	Удары по воротам после обводки	1
41	Тактика: индивидуальные действия в нападении (выбор позиции, отвлечение)	1
42	Тактика: индивидуальные действия в защите (опека, перехват)	1
43	Групповые действия: «стенка» – взаимодействие двух игроков	1
44	Групповые действия: «скречивание»	1
45	Групповые действия: передача в «пустую зону»	1
46	Командные действия в нападении: позиционное нападение	1
47	Командные действия в нападении: быстрый прорыв	1
48	Командные действия в защите: персональная опека	1
49	Командные действия в защите: зонная защита	1
50	Стандартные положения: розыгрыш углового (варианты)	1

№	Тема урока	Кол-во часов
51	Стандартные положения: штрафной удар (варианты)	1
52	Учебная игра 3×3 с заданиями на тактику	1
53	Учебная игра 4×4 с заданиями на тактику	1
54	Учебная игра 5×5 с ограничением касаний (4 касания)	1
55	Учебная игра 5×5 с заданием на взаимодействие в защите	1
56	Учебная игра 5×5 с заданием на взаимодействие в нападении	1
57	Учебная игра 5×5 с судейством учащихся	1
58	Учебная игра 5×5 по правилам мини-футбола	1
59	Соревнования: турнир 3×3	1
60	Соревнования: турнир 4×4	1
61	Соревнования: турнир 5×5	1
62	Совершенствование технических приёмов в игровых условиях	1
63	Совершенствование тактических действий в игровых условиях	1
64	Учебная игра с разбором тактических ситуаций	1
65	Учебная игра 5×5 по правилам. Судейская практика	1
66	Итоговый турнир по мини-футболу 5×5	1
67	Итоговый турнир по мини-футболу 5×5	1
68	Итоговое тестирование. Подведение итогов года	1
	Итого: 68 часов	

7 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила мини-футбола. Тактические системы игры	1
2	Физиологические основы мини-футбола. Влияние нагрузок на организм	1
3	ОФП. Бег 30 м. Старты из различных положений	1
4	ОФП. Челночный бег. Повторные спринтерские отрезки	1
5	ОФП. Прыжковая подготовка. Многоскоки	1
6	ОФП. Силовая подготовка: упражнения с отягощениями, с партнёром	1
7	ОФП. Выносливость: кросс, интервальный бег	1
8	ОФП. Ловкость: эстафеты, подвижные игры	1
9	СФП. Жонглирование мячом (ноги, голова)	1
10	СФП. Упражнения на быстроту и точность перемещений с мячом	1
11	СФП. Рывки с мячом, остановки, смены направления	1
12	СФП. Удары по мячу на точность и силу	1
13	СФП. Координационные упражнения с мячом	1
14	СФП. Игровые эстафеты с элементами мини-футбола	1

№	Тема урока	Кол-во часов
15	Совершенствование ведения мяча: высокая и низкая скорость	1
16	Совершенствование ведения: обводка активного защитника	1
17	Передачи: различные способы, на разные дистанции, в движении	1
18	Передачи: со сменой позиции, через «пустую зону»	1
19	Удары по воротам: с различных точек, после ведения, после приёма	1
20	Удары по воротам: с лёта, полулёта, с поворота	1
21	Остановка мяча: катящегося, летящего, опускающегося – различными способами	1
22	Удары по мячу головой: стоя, в прыжке	1
23	Финты: «ложный замах», «перевод под ногой», «оставление»	1
24	Финты: «обводка через ногу», «перекидывание»	1
25	Отбор мяча: в единоборстве, перехват, выбивание	1
26	Техника игры вратаря: броски рукой, выбивание, отбивание	1
27	Техника игры вратаря: игра ногами, выход из ворот	1
28	Вбрасывание, угловой, штрафной, свободный удары – техника и тактика	1
29	Комбинации: «приём – передача – ведение – удар» в потоке	1
30	Комбинации: «стенка» втроём, «скрещивание» с мячом	1
31	Совершенствование технических приёмов с активным сопротивлением	1
32	Технические приёмы в игровых упражнениях 2×1, 3×2	1
33	Тактика: индивидуальные действия в нападении – выбор позиции, открывание	1
34	Тактика: индивидуальные действия в защите – опека, блокировка, перехват	1
35	Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «смена мест»	1
36	Групповая тактика: взаимодействие в паре защитник – нападающий	1
37	Групповая тактика: создание численного перевеса	1
38	Командная тактика: позиционное нападение	1
39	Командная тактика: быстрый прорыв	1
40	Командная тактика: оборона – персональная и зонная	1
41	Командная тактика: переход от обороны к нападению и наоборот	1
42	Стандартные положения: атакующие действия при угловом	1
43	Стандартные положения: атакующие действия при штрафном	1
44	Стандартные положения: оборонительные действия	1
45	Учебная игра 3×3 с тактическими заданиями	1
46	Учебная игра 4×4 с тактическими заданиями	1
47	Учебная игра 5×5 с заданием на оборону	1
48	Учебная игра 5×5 с заданием на атаку	1
49	Учебная игра 5×5 с заданием на смену фазы игры	1

№	Тема урока	Кол-во часов
50	Учебная игра 5×5 с ограничением касаний (3 касания)	1
51	Учебная игра 5×5 по правилам мини-футбола	1
52	Учебная игра 5×5 с судейством учащихся	1
53	Учебная игра с разбором игровых ситуаций	1
54	Соревнования: турнир 3×3	1
55	Соревнования: турнир 4×4	1
56	Соревнования: турнир 5×5	1
57	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных условиях	1
58	Совершенствование тактики в соревновательных условиях	1
59	Учебная игра 5×5. Анализ игры	1
60	Учебная игра 5×5. Анализ игры	1
61	Учебная игра 5×5 по правилам	1
62	Учебная игра 5×5 по правилам	1
63	Итоговый турнир 5×5	1
64	Итоговый турнир 5×5	1
65	Итоговый турнир 5×5	1
66	Итоговый турнир 5×5	1
67	Контрольные испытания: техника и физическая подготовленность	1
68	Подведение итогов. Награждение	1
	Итого: 68 часов	1

8 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по мини-футболу	1
2	Тактические системы игры (1-2-1, 2-2). Анализ соревновательной деятельности	1
3	ОФП. Спринтерский бег. Рывки 15–30 м	1
4	ОФП. Челночный бег. Интервальный бег	1
5	ОФП. Прыжковая подготовка	1
6	ОФП. Силовая подготовка	1
7	ОФП. Специальная выносливость	1
8	ОФП. Комплексное развитие физических качеств	1
9	СФП. Жонглирование (ноги, голова, комбинированное)	1
10	СФП. Быстрота перемещений, старты, рывки с мячом	1
11	СФП. Точностные упражнения: передачи и удары в цель	1
12	СФП. Игровые эстафеты с тактическими заданиями	1

№	Тема урока	Кол-во часов
13	СФП. Упражнения на переключение внимания и реакцию	1
14	СФП. Двусторонние эстафеты с мячом	1
15	Совершенствование ведения мяча на высокой скорости	1
16	Совершенствование ведения: обводка при активном сопротивлении	1
17	Передачи в сложных условиях: с сопротивлением, в ограниченном пространстве	1
18	Передачи: длинные, «на ход», за спину защитнику	1
19	Удары по воротам: из различных позиций, различными способами	1
20	Удары по воротам: в одно касание, после отскока	1
21	Удары по мячу головой в прыжке, с разбега	1
22	Остановка мяча в движении различными способами	1
23	Финты: серийные, комбинационные	1
24	Финты в игровых условиях с активным сопротивлением	1
25	Отбор мяча в единоборстве. Игра в обороне	1
26	Техника игры вратаря: комплексное совершенствование	1
27	Техника игры вратаря: игра на выходах, отбивание сложных мячей	1
28	Стандартные положения: атака и оборона – комплексное совершенствование	1
29	Комбинации: серийные передачи в потоке, «стенка» вчетвером	1
30	Комбинации: смена позиций, создание численного перевеса	1
31	Техника в игровых упражнениях 2×2, 3×3, 4×3	1
32	Техника в игровых упражнениях с неравным числом игроков	1
33	Тактика: индивидуальные действия в нападении – совершенствование	1
34	Тактика: индивидуальные действия в обороне – опека, страховка	1
35	Групповая тактика: взаимодействия в тройке, четвёрке	1
36	Групповая тактика: «смена зон», «передача и выход»	1
37	Групповая тактика: численное преимущество и его нейтрализация	1
38	Командная тактика: позиционное нападение (системы 1-2-1, 2-2)	1
39	Командная тактика: быстрый прорыв и контратака	1
40	Командная тактика: оборона – зонная и комбинированная	1
41	Командная тактика: переходы фаз игры (оборона – нападение)	1
42	Командная тактика: прессинг и противодействие прессингу	1
43	Стандартные положения: варианты розыгрышей при атаке	1
44	Стандартные положения: оборона при стандартах соперника	1
45	Учебная игра 4×4 с тактическими заданиями	1
46	Учебная игра 5×5 с заданием на систему игры	1
47	Учебная игра 5×5 с заданием на оборону	1
48	Учебная игра 5×5 с заданием на атаку	1

№	Тема урока	Кол-во часов
49	Учебная игра 5×5 с заданием на смену ритма	1
50	Учебная игра 5×5 с ограничением касаний (2–3)	1
51	Учебная игра 5×5: игра в режимах прессинга	1
52	Учебная игра 5×5 по правилам мини-футбола	1
53	Учебная игра 5×5 с судейством и разбором	1
54	Учебная игра с индивидуальными тактическими заданиями	1
55	Соревнования: турнир 4×4	1
56	Соревнования: турнир 5×5	1
57	Соревнования: турнир 5×5	1
58	Совершенствование технико-тактических действий в игре	1
59	Совершенствование командных действий в соревновательных условиях	1
60	Учебная игра 5×5. Разбор игровых эпизодов	1
61	Учебная игра 5×5. Разбор игровых эпизодов	1
62	Учебная игра 5×5 по правилам	1
63	Итоговый турнир 5×5	1
64	Итоговый турнир 5×5	1
65	Итоговый турнир 5×5	1
66	Итоговый турнир 5×5	1
67	Контрольные испытания: техника, тактика, физическая подготовленность	1
68	Подведение итогов. Награждение. Анализ годовой работы	1
	Итого: 68 часов	1

5. Распределение часов по разделам

Раздел	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.
Теоретическая подготовка	2	2	2	2
ОФП	8	6	6	6
СФП	6	6	6	6
Техника перемещений	4	2	—	—
Техника владения мячом	30	24	17	13
Тактическая подготовка	6	11	12	14
Учебные игры и соревнования	12	17	25	27
Итого	68	68	68	68

6. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал (минимум 24×12 м), спортивная площадка;
- мини-футбольные ворота (2 шт.);
- футбольные мячи (из расчёта 1 мяч на обучающегося);
- стойки и конусы для обводки, фишки-маркеры;
- манишки (жёлтые, синие, красные) для разделения команд;
- секундомер, свисток, планшет для записи;
- гимнастические маты, скакалки.

7. Формы контроля

- наблюдение за выполнением технических приёмов;
- контрольные упражнения: ведение 30 м, передача на точность, удар по воротам на точность, жонглирование;
- тестирование физических качеств: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, отжимание;
- участие в школьных соревнованиях и турнирах;
- судейская практика (оценивается знание правил и качество судейства).

Программа построена с нарастанием сложности: **5 класс** – освоение базовой техники и упрощённые игры 3×3–5×5; **6 класс** – расширение арсенала финтов и приёмов, первые тактические взаимодействия; **7 класс** – групповая и командная тактика, игры с заданиями; **8 класс** – системная игра, прессинг, контратаки, турнирная практика. Если нужно, могу добавить календарно-тематическое планирование по четвертям или систему оценивания по баллам.