


Управление образования Администрации Сысертского городского округа  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
МАОУ СОШ № 3

 (Варшенин А.В.)  
от «14» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ № 3  
(Титова М.Н.)

Приказ № 52/д-19  
от «14» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Мини-футбол»**

**5-6 класс**

*Для реализации Федерального государственного стандарта основного общего образования,  
утвержденного приказом Минобрнауки России № 1897 от 17.12.2010 г.*

Количество часов: 102 часа  
Уровень: базовый

п. Двуреченск

### Обучающиеся должны знать:

- / . - правила ведения здорового образа жизни,
- основные нормы гигиены,
- технику безопасности при занятии спортом,
- принятые в обществе нормы отношения к здоровому образу жизни;
- правила конструктивной групповой деятельности;
- Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

### Обучающиеся должны уметь:

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
- играть в мини-футбол и распространять его в уличной среде среди сверстников.
- принимать участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

### Методы обучения:

- Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. - объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
  - главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
  - упражнения;
  - игра;
  - соревнования.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы контроля:** игра, соревнования.

### Содержание курса

Содержание курса	Количество часов
Модуль I. Основы знаний. Требования к экипировке. История футбола. Требования к технике безопасности.	3
Модуль II. Техническая подготовка.	46
а) Стойки и передвижения игрока	10
б) Ведение мяча.	10
в) Удары по мячу.	8
г) Остановка и передача мяча	18
Модуль III. Общефизическая подготовка	10
IV. Тактическая подготовка	7
Всего по курсу	102

### Тематическое планирование.

№	Содержание	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Описание примерного содержания занятий
<b>Модуль I. Основы знаний.</b>					
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ.	1		Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки.
2	Основы знаний	Образ жизни футболиста.	1		Гигиенические знания и навыки. Предупреждение травматизма.
3	Основы знаний	Оказание первой помощи при травмах.	1		Виды травм. Оказание помощи и самопомощи при травмах.
<b>Модуль II. Техническая подготовка.</b>					
4	Общефизическая подготовка	Физподготовка	1		Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
5	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
6	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
7	Техническая подготовка	Удары по мячу	1		Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги.
8	Техническая подготовка	Удары по мячу	1		Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги.
9	Техническая подготовка	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	1		Движение стопы при ударе по мячу. Учебная игра.
10	Техническая подготовка	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	1		Движение стопы при ударе по мячу. Учебная игра.
11	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
12	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
13	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
14	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.

15	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
16	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
17	Техническая подготовка	Удары по мячу головой.	1		Подход к мячу при ударе головой. Удары по мячу с места и в прыжке. Учебная игра.
18	Техническая подготовка	Удары по мячу головой.	1		Подход к мячу при ударе головой. Удары по мячу с места и в прыжке. Учебная игра.
19	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений
20	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений
21	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке. Учебная игра.
22	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке. Учебная игра.
23	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
24	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
25	Техническая подготовка	Удары по мячу	1		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
26	Техническая подготовка	Удары по мячу	1		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
27	Общеспортивная подготовка	Физподготовка	1		Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
28	Техническая подготовка	Отбор мяча	1		Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра.
29	Техническая подготовка	Отбор мяча	1		Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе.

					Учебная игра.
30	Техническая подготовка	Перехват мяча.	1		Перехват мяча во время передачи. Учебная игра
31	Техническая подготовка	Перехват мяча.	1		Перехват мяча во время передачи. Учебная игра
32	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Учебная игра в футбол.
33	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Учебная игра в футбол.
34	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ловля высокого, среднего, низкого мяча. Учебная игра.
35	Общеспортивная подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
36	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ловля высокого, среднего, низкого мяча. Учебная игра.
37	Техническая подготовка	Штрафной и свободные удары.	1		Правила выполнения штрафного и свободного ударов. Учебная игра.
38	Техническая подготовка	Штрафной и свободные удары.	1		Правила выполнения штрафного и свободного ударов. Учебная игра.
39	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1		Поддержка игрока в нападении. Учебная игра.
40	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1		Поддержка игрока в нападении. Учебная игра.
41	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
42	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
43	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1		Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
44	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1		Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.

45	Общефизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1		Челночный бег. Встречные эстафеты с мячом и без мяча.
46	Общефизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1		Челночный бег. Встречные эстафеты с мячом и без мяча.
47	Тактическая подготовка	Владение мячом	1		Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
48	Тактическая подготовка	Владение мячом	1		Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
49	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1		Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
50	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1		Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
<b>Модуль III. Общефизическая подготовка</b>					
51	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1		Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Учебная игра в футбол.
52	Тактическая подготовка	Игровая тренировка	1		Двусторонняя учебная игра. Разбор ошибок.
53	Техническая подготовка	Закрепление техники владения мячом	1		Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
54	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1		Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
55	Техническая подготовка	Действия игрока в защите	1		Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра.
56	Техническая подготовка	Действия игрока в защите	1		Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра.

57	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1		Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Учебная игра в футбол.
58	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1		Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
<b>IV. Тактическая подготовка</b>					
59	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1		Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
60	Техническая подготовка	Удары по воротам	1		Удары по катящемуся и неподвижному мячу. Удары с полулёта.
61	Техническая подготовка	Удары по воротам	1		Удары по катящемуся и неподвижному мячу. Удары с полулёта.
62	Тактическая подготовка	Игровая тренировка	1		Двусторонняя учебная игра. Разбор ошибок.
63	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
64	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
65	Техническая подготовка	Удары по воротам при стандартных положениях	1		Штрафные удары по воротам. Розыгрыш свободных ударов. Учебная игра.
66	Техническая подготовка	Удары по воротам при стандартных положениях	1		Штрафные удары по воротам. Розыгрыш свободных ударов. Учебная игра.
67	Техническая подготовка	Обводка. Обманные движения	1		Индивидуальные действия при обводке. Использование финтов при обводке. Двусторонняя учебная игра.
68	Техническая подготовка	Обводка. Обманные движения	1		Индивидуальные действия при обводке. Использование финтов при обводке. Двусторонняя учебная игра.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022