


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Чеченской Республики

МУ "Департамент образования г. Аргун"

МБОУ «СОШ №6» г. Аргун

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от "22" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
  
Байгираева М.  
Протокол №1  
от "23" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ "СОШ 6" г.  
Аргун  
  
Чапаева А.  
Пр. №121  
от "25" 08 2022 г.



## Программа по внеурочной деятельности

### «Мини-футбол» (10-11 классы)

МБОУ «СОШ №6» Г.АРГУН  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Ильясов М.А.



## Пояснительная записка

(10-11 классы)

**Подготовительная группа** — укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к занятиям футболом; всесторонняя физическая подготовка с развитием быстроты, ловкости и координации движений; обучение основам техники владения мячом и тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение теоретических сведений о гигиене, технике, тактике и правилах игры в футбол.

**Младшая группа** — укрепление здоровья и закаливание; совершенствование всесторонней физической подготовленности с развитием быстроты и ловкости; овладение основными техническими приемами игры, основами командной тактики игры.

**Средняя группа** — укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики игры, определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств учащихся; формирование элементарных навыков судейства.

**Старшая группа** — укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовленности, подготовка; дальнейшее совершенствование техники и тактики игры; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; формирование судейских и инструкторских навыков.

### Методические рекомендации

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20-минутных бесед. При проведении бесед, использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча необходимо проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

### Планируемые результаты обучения

Программа по Футболу предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.



**Личностными** результатами является формирование следующих умений:  
определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**10 - 11 класс**

**Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка**

**1. Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

## **2.Общеразвивающие упражнения без предметов**

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

## **3.Упражнения с предметами**

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами, группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

## **4.Акробатические упражнения.**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

## **5.Подвижные игры и эстафеты**

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **6.Легкоатлетические упражнения**

- Бег на 30м., 60м., 100м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.
- Метания.

## **7.Гимнастические упражнения**

- Упражнения на снарядах: гимнастическая лестница, канат, шест, гимнастическая скамейка, перекладина;
- Опорные прыжки через козла, простые прыжки с мостика.

## **Специальная физическая подготовка**

### **1.Упражнения для развития силы**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- **Для вратаря:** из упора стоя у стены одновременное, попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).



- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

## **2. Упражнения для развития быстроты**

- Пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

## **3. Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

## **Упражнения для развития специальной выносливости**

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

## **Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча**

- Бег: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом (правым, левым боком), изменяя ритма за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

## **Техника игры**

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

**Отбор мяча**

Предугадывание замыслов противника, владеющего мячом, и момента для отбора мяча.

**Вбрасывание мяча**

Вбрасывание мяча с падением на руки. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей, быстро летящих по различным траекториям, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски мяча руками и выбивание мяча йогами на точность и дальность.

**Тактика игры**

Игра по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков. Изменение тактического плана игры в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении. Организация контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи. Комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников.

**Тактика вратаря**

Определение возможного направления удара и в соответствии с этим выбор наиболее выгодной позиции. Игра на выходах. Организация быстрой контратаки.

**Тематическое планирование**

**Распределение секционного времени прохождения программного материала по мини-футболу**

№	Разделы и темы	Возрастные группы	
		10-11 классы	
<b>Теоретические сведения</b>			
1	Футбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливание	В процессе тренировок	
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки		
3	Общая и специальная физическая подготовка		
4	Тактическая подготовка		
5	Психологическая подготовка		
6	Правила игры		
<b>Практические занятия</b>			
1	Общая физическая подготовка		10
2	Специальная физическая подготовка		20
3	Техника игры		15
4	Тактика игры		15
5	Соревнования		10
<b>Всего часов:</b>			70



**Планирование учебного материала по мини-футболу  
мальчики 10-11 класс**

(занятия 1 раз в неделю, продолжительностью 1 час)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Личная и общественная гигиена. Учебная игра	2
2	Основные правила игры в футбол. Врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра	1
3	Техника передвижений игрока. Учебная игра	1
4	Техника передвижений игрока. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, набивной мяч, отягощения). Легкоатлетические упражнения. Учебная игра	2
5	Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения для развития быстроты и ловкости, выносливости. Учебная игра	2
6	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Ведение и удар мяча носком. Учебная игра	1
7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Упражнения для скоростно-силовых качеств. Учебная игра	1
8	Ведение мяча с изменением направления и с различной скоростью. Учебная игра	2
9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	2
10	Удар внешней стороной стопы. Учебная игра	2
11	Удар средней частью подъема. Учебная игра	2
12	Передача мяча в одно касание. Учебная игра	2
13	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра	3
14	Удар головой. Учебная игра	1
15	Удары на точность. Учебная игра	4
16	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра	1
17	Организация и построение "стенки". Учебная игра	1
18	Отбор и перехват мяча. Учебная игра	1
19	Обманные движения, финты. Учебная игра	1
20	Добивание мяча. Учебная игра	1
21	Тактика игры в нападении. Учебная игра	1