

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР ГБОУ СОШ № 23 с. п. Инарки им. М.Т. Яндиева Дзагиева Р.С. « <u>29</u> » <u>08</u> 2023г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 23 с. п. Инарки им. М.Т. Яндиева Мархиева П.М. Приказ № <u>207</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Кружка «Мини-футбол»
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
для учащихся 7-8-х классов

2023-2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена на основе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года,
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и основного общего образования, утвержденными Приказами Минпросвещения Российской Федерации № 286 и № 287 от 31 мая 2021 года с изменениями от 18 июля 2022 года,
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года с изменениями от 12 августа 2022 года,
- Письмом Минпросвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»,

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий мини-футболом по месту учебы;
- проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности
- создание условий для проведения соревнований по мини-футболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Задачи программы:

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включённых в примерную государственную программу по физической культуре гимнастика, лёгкая атлетика, и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

2. Общая характеристика предмета

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе с первого года обучения по пятый год обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Мини-футбол - всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время этот вид спорта - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» направлена на:

- решение основных задач физического воспитания;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в мини-футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в мини-футбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области мини-футбола.

- Следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

3. Место в плане внеурочной деятельности

Программа составлена в соответствии с учебным планом школы и рассчитана на 68 часа -2 часа в неделю. Программа реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в части учебного плана, формируемого образовательным учреждением по направлению спортивно-оздоровительного развития личности. Объем учебного времени составляет 68 часов

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культуры

В основу программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» положены следующие принципы:

- *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

- *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Мини-футбол»

Планируемые результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
- Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
- Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте Мини-футбол в школу».

Учащиеся должны:

- Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 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.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Личностные УУД:

- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

6. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

Практические занятия.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения);

отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе). **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Разделы программы:

- Теоретическая часть: Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях; Правила игры в мини-футбол.
- ОФП.
- СФП.
- Контрольные испытания.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Правила игры в мини-футбол.
- Организация и проведение соревнований.

Программа состоит из двух частей:

Теоретическая часть включает 2 раздела:

Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях

- Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

Правила игры в мини-футбол

- Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил.

Практическая часть включает 5 разделов:

ОФП

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50-60м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- бег с преодолением барьеров;
- эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- прыжки в длину с места и разбега;
- медленный бег на выносливость 15- 20 минут;
- челночный бег 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м.

СФП

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;

- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Контрольные испытания

- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из и.п. лежа на спине;
- бег 30м, 60м, 1000м.300м;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг, с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка:

- анализ техники;
- специально подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резанный удар внутренней частью подъема;
- резанный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях;

Тактическая подготовка

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- тактические действия в защите;
- умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;

Тактика игры вратаря:

- 1) выбор позиции в воротах
- 2) взаимодействие с защитником
- 3) выбор позиции при выходах из ворот:
 - позиционное нападение,
 - персональная оборона,
 - зонная оборона.

Организация и проведение соревнований

- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- виды соревнований;

- обязанности судей;
- методика судейства.

**7. Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности
"Мини-футбол" для обучающихся 7-8 классов**

<i>№</i>	<i>Дата план</i>	<i>Дата факт</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во теор. часов</i>	<i>Кол-во пр. часов</i>	<i>Всего часов</i>
<i>Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях 1</i>						
1.			Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	0,5	0,5	1
<i>Контрольные испытания 6</i>						
1.			Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине.		1	1
2.			Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.		1	1
3.			Подтягивание; наклон вперед из положения сидя.		1	1
4.			Сгибание и разгибание рук из упора лежа.		1	1
5.			Метание набивного мяча 1 кг с места.		1	1
6.			Прыжок в длину с места.		1	1
<i>Общая физическая подготовка 6</i>						
1.			Бег с ускорением до 50-60м		1	1
2.			Бег с низкого старта на 60 и 100 м		1	1
3.			Бег с преодолением барьеров		1	1
4.			Эстафетный бег с этапами до 50-60 м		1	1
5.			Прыжки в длину с места и разбега. Медленный бег на выносливость 15- 20 минут.		1	1
6.			Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.		1	1
<i>Специальная физическая подготовка 7</i>						
1.			Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча		1	1
2.			Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.		1	1
3.			Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.		1	1
4.			Упражнения для развития силы, быстроты.		1	1
5.			Упражнения для развития гибкости, координации		1	1
6.			Упражнения для развития силы, быстроты.		1	1
7.			Упражнения для развития гибкости, координации		1	1
<i>Техническая и тактическая подготовка 42</i>						
1.			Резаный удар внутренней частью подъема.		1	1
2.			Резаный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета.		1	1

3.			Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях.		1	1
4.			Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите		1	1
5.			Тактические комбинации		1	1
6.			Тактические действия в нападении после стандартных положений.		1	1
7.			Тактические действия в защите после стандартных положений.		1	1
8.			Правила игры в мини-футбол	1		1
9			Удары по мячу ногой.		1	1
10			Удары по мячу ногой.		1	1
11			Удары по мячу ногой.		1	1
12			Удары по мячу ногой.		1	1
13			Остановка мяча стопой.		1	1
14			Остановка мяча стопой.		1	1
15-16			Ведение мяча перекатом (правая, левая нога). Игра в футбол.		2	2
17-18			Ведение мяча перекатом (правая, левая нога). Игра в футбол.		2	2
19-20			Ведение мяча перекатом (правая, левая нога). Игра в футбол.		2	2
21-22			Ведение мяча перекатом (правая, левая нога). Игра в футбол.		2	2
23-24			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
25-26			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
27-28			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
29-30			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
31-32			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
33-34			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
35-36			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
37-38			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
39-40			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
41-42			Отбор мяча. Игра в футбол.		2	2
Организация и проведение соревнований 6						
1			Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов.		1	1
2			Виды соревнований.		1	1
3			Обязанности судей.		1	1
4			Методика судейства.		1	1
5-6			Итоговое занятие. Соревнование по мини-футболу			
68			ИТОГО	1,5	66,5	68

8. Учебно - методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Информационно-методическое обеспечение

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы.-Москва, «Просвещение»2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- Москва, «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . - Москва, «Просвещение», 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий должны быть привлечены следующие материально-технические ресурсы: игровой спортивный зал, спортивная площадка, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, кабинет для проведения аудиторных занятий, медицинская аптечка, автоматический тонометр, ворота для мини-футбола, мячи футбольные, маты спортивные, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, мячи набивные различной массы, сетки для мячей.

