

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Районный отдел образования Администрации

Пролетарского района Ростовской области

МБОУ Наумовская ООШ Пролетарского района Ростовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Соколова Н.Ф.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель МС,
заместитель директора
по УВР

Соколова Н.Ф.
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Бибиков В.В..
Приказ №74
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мини-Футбол»

(ID 5943417)

для обучающихся классов 5-9 классов

х.Наумовский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым

сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

В.Л. Мутко

Программа по кружку «Мини–Футбол» предусматривает следующий объем недельной учебной нагрузки: 8-9 класс – 33 часов (1 часа в неделю).

Цель программы: сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закалывающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

Задачи:

- ✓ Укрепление здоровья и закалывание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- ✓ Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- ✓ Освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование
Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Мини-футбол» являются:

- ✓ Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса 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, учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» 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;

- ✓ Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ 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, учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- ✓ Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

К средствам наглядности при обучении основным элементам мини-футболу относятся:

Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя).

В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

- Показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;
- Содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре;
- В дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты;
- Для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;
- Следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;
- Недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;
- Поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить

действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в не выполнимости задания;

Наглядные пособия (рисунки с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на конкретном элементе в обучении определённой тактике в игре. Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и

дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

. **Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру)

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

ОБУЧЕНИЯ

- Выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- Пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- Формирование знания негативных факторов риска здоровью.

В результате освоения физической культуры, учащиеся класса должны:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь

- выполнять технические действия по мини- футболу;
- осуществлять судейство школьных соревнований по мини- футболу

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40

е мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4,8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнения	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнения	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полувлета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	Контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	10	В течение учебного	10	

			процесса		
2.	Тактическая подготовка	5	В течение учебного процесса	5	
3.	Общая физическая подготовка	8	В течение учебного процесса	8	2
4.	Специальная физическая подготовка	8	В течение учебного процесса	8	2
5.	Соревнования	2	В течение учебного процесса	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	1	В течение учебного процесса	0	
	Итого:	34			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Все го часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			Дата	Практика			
1. Техническая подготовка		10		10	Личностные: <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> • Выбор 		
1	Различные способы перемещения	1	6.09	1		Тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	1	13.09	1		Объяснение	Тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	1	20.09	1		Тренировка	Диагностика
4	Удары по мячу ногой с	1	27.09	1		Тренировка	Коррекция

	лета				эффективной техники			
5	Удары по мячу головой	1	4.10	1	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами • Способность противодействовать сопернику 	Тренировка	Коррекция	
6	Обработка катящегося мяча	1	11.10	1		Тренировка	Коррекция	
7	Обработка летящего мяча	1	18.10	1		Тренировка	Коррекция	
8	Ведение мяча	1	25.10	1		Тренировка	Коррекция	
9	Обманные движения (финты)	1	8.11	1		Тренировка	Коррекция	
10	Отбор мяча	1	15.11	1		Тренировка	Коррекция Зачет	
2.		5		5		Личностные:		
11	Тактика игры в атаке	1	22.11	1		<ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p>	Объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	1	29.11	1			Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	1	6.12	1			Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне вратаря	1	13.12	1	Тренировка		Коррекция	
15	Тактика игры вратаря	1	20.12	1	Объяснение		Коррекция Тестирование	

					<ul style="list-style-type: none"> • Способность выбирать действие • Умение «действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям 		
3. Общая физическая подготовка		8		8	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели 		
16	Строевые упражнения	1	27.12	1	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ 	Тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	1	10.1	1		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	1	17.01	1		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	1	24.01	1		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	1	31.01	1		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	1	7.02	1		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	1	14.02	1		Тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1	21.02	1		Соревнование	Зачёт
4. Специальная физическая подготовка		8		8	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля 		
24	Скоростная	1	28.02	1		Тренировка	Тестирование

	подготовка				<ul style="list-style-type: none"> • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие специальных физических качеств • Способность выполнять максимальные усилия 	вка	вание
25	Силовая подготовка	1	7.03	1		Тренировка	Коррекция
26	Скор-сил, подготовка	1	14.03	1		Тренировка	Коррекция
27	Развитие выносливости	1	21.03	1		Тренировка	Коррекция
28	Развитие ловкости	1	4.04	1		Тренировка	Коррекция
29	Борьба за мяч	1	11.04	1		Тренировка	Коррекция
30	Борьба за мяч	1	18.04	1	Тренировка	Коррекция	
31	Контрольный урок	1	25.04	1	Соревнование	Зачёт	
5. Соревнования		1	16.05 23.05	1	Соревнование	Соревнование	
32-33							

				<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества 		
				•		
Итого:	33					

Список используемой литературы:

Мини-футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

1. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.

Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

Оборудование для мини–футбола:

- Футбольные мячи (10шт)
- Ворота с сеткой (2шт)
- Скакалки (10 шт)
- Конусы и фишки (10 шт)
- Секундомер (1 шт)
- Свисток (1 шт)
- Тренировочные кольца диаметром 60 см. (2 шт)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190554

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024