

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Герасимовка муниципального района Алексеевский Самарской области

Проверено
Заместитель директора по УР
 /Е.Е. Некрылова/
«31» августа 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Герасимовка
 /Н.А. Саяпина/
Приказ №383 от «31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Наименование курса	«Мини-футбол»				
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное				
Уровень образования, классы	основное общее образование, 5-6классы				
Сроки реализации программы	2 года				
Количество часов по плану внеурочной деятельности	5 класс	6 класс			
- в год	34	34			
Составитель программы	Долгих Юлия Александровна				
Год составления программы	2021				

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Протокол от 30.08.2021 №1

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с. Герасимовка, рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ с. Герасимовка, на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» Модуль «Футбол» ФГБУ «ФЦОМОФВ», Москва 2020; программы «Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ России», М.А. Годик, Г.Л. Борознов, РФС Москва.

Актуальность. При создании программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении, соблюдающем культуру здорового и безопасного образа жизни, использующем ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формируется определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Данный курс реализуется, исходя из запросов общества, учащихся и их родителей.

Направление внеурочной деятельности «Мини-футбол» - спортивно-оздоровительное.

Вид программы – модифицированная

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по реализуемому направлению внеурочной деятельности.

Целью программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «мини-футбол».

Задачи:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по мини-футболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола и мини-футбола;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами видов спорта «футбол» и «мини-футбол»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация футбола и мини-футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, к участию в соревнованиях.

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» в 5-6 классах рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Всего 68 часов.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Этап спортивного совершенствования.

5-6 классы.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом

Сведения о строении и функциях организма человек. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Длинные передачи, удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Техника ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением.

Остановка мяча различными способами, приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения.

Ведение мяча. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Финты с учётом развития двигательных качеств и игрового места в составе команды, внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Техника ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот. Броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Тактика нападения. Групповые действия.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития

атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Тактика нападения. Командные действия.

Взаимодействие внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений, своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Тактика защиты. Групповые действия. Слаженность действий и взаимостраховка при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика защиты. Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика защиты. Тактика вратаря.

Умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах; быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.

Соревнования.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

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

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, мини-футбола;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

знание современных правил организации и проведения соревнований по мини-футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола, мини-футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по мини-футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий мини-футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся получают возможность участвовать в играх и соревнованиях разного уровня.

IV. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Воспитательный результат	Кол-во часов	
			всего	из них на практическую деятельность
1	Теоретическая подготовка	-воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, мини-футбола; - знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма; -знание общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола, мини-футбола;	6	-
2	Техническая подготовка	-формирование готовности к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; -проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола, мини-футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры;	18	18

3	Тактич еская подгот овка	-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе	26	26
4	Учебн ые и тренир овочны е игры.	-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;	10	10
5	Соревн ования	-знание современных правил организации и проведения соревнований по мини-футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи.	8	8
	Итого		68	62

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Мини-футбол» в 5-6 классах на 2021-2022 учебный год.

Этап спортивного совершенствования.

5 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения.	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча.	1
6	Ведение мяча.	1
7	Обманные движения (финты).	1
8	Отбор мяча.	1
9	Вбрасывание мяча.	1
10	Техника игры вратаря.	1
11-13	Учебные и тренировочные игры.	3
14	Теоретическая подготовка. Гигиенические знания и навыки.	1
15-16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия	2
17-18	Тактика нападения. Групповые действия.	2
19-20	Тактика нападения. Командные действия.	2
21-22	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2
23-24	Тактика защиты. Групповые действия.	2
25-26	Тактика защиты. Командные действия.	2

27	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
28-29	Учебные и тренировочные игры.	2
30	Теоретическая подготовка. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
31-34	Соревнования.	4

6 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка. Сведения о строении и функциях организма человек. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
2	Техническая подготовка. Техника передвижения.	1
3	Удары по мячу ногой.	1
4	Удары по мячу головой.	1
5	Остановка мяча.	1
6	Ведение мяча.	1
7	Обманные движения (финты).	1
8	Отбор мяча.	1
9	Вбрасывание мяча.	1
10	Техника игры вратаря.	1
11-13	Учебные и тренировочные игры.	3
14	Теоретическая подготовка. Режим и питание спортсмена.	1
15-16	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия	2
17-18	Тактика нападения. Групповые действия.	2
19-20	Тактика нападения. Командные действия.	2
21-22	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	2

23-24	Тактика защиты. Групповые действия.	2
25-26	Тактика защиты. Командные действия.	2
27	Тактика защиты. Тактика вратаря.	1
28-29	Учебные и тренировочные игры.	2
30	Теоретическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Установки перед играми и разбор проведённых игр.	1
31-34	Соревнования.	4

Приложение 2

Примерные схемы построения занятий.

Занятие по физической, технической и тактической подготовке:

1.Подготовительная часть – до 10 мин.

Упражнения общей разминки.

Упражнения специальной разминки.

2.Основная часть – до 20 мин.

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на формирование навыков выполнять технические приемы.

Технико-тактические упражнения.

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

3.Заключительная часть – до 8 мин.

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения.

Занятие по физической и технической подготовке:

1. Подготовительная часть до 10 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на ловкость и гибкость.

2. Основная часть до 20 мин

Изучение нового технического приема.

Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

3.Заключительная часть до 10 мин

Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».

Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Занятие по технической и тактической подготовке:

1. Подготовительная часть - до 10 мин.

Различные беговые упражнения.

Упражнения с мячом в парах и больших группах.

2. Основная часть - до 20 мин.

Изучение технических приемов.

Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

3. Заключительная часть - до 8 мин.

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

