

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического объединения
учителей естественно-
научного цикла
Руководитель МО
Ковтомеренко Т.Г.
Протокол № 1
от "25" 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР
Гавришова Л.Ю.
"25" 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ
с. Большая Рязань Инюткина Н.Г.
Приказ № 56-од от 25.08.2023 г.



C=RU, O=ГБОУ ООШ
с.Большая Рязань, CN=Инюткина Н.Г.,
E=b_ryaz_sch@samara.edu.ru место
подписания 2023.09.25
182:09:02+04'00'

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Мини-футбол»

5 -9 класс

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол в школе» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;*
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре;*

Актуальность программы

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

- *укрепления здоровья;*
- *содействие правильному физическому развитию;*
- *приобретение необходимых теоретических знаний;*
- *овладение основными приёмами техники и тактики игры;*
- *воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;*

- *привитие ученикам организаторских навыков;*
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол)*

Срок реализации программы – 5 лет.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий: 68 часов, 1 раз в неделю по 2 академических часа в 5-6 классах, 34 часа, 1 раз в неделю по 1 академическому часу в 7-9 классах.

Планируемые результаты:

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

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

1. *Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;*
2. *Знать о физических качествах и правилах их тестирования;*
3. *Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;*
4. *Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;*
5. *Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;*
6. *Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.*
7. *Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;*
8. *Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;*
9. *Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;*
10. *Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;*
11. *Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;*
12. *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;*
- *установка на здоровый образ жизни;*
- *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.

Формы и виды контроля за реализацией программы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в соревнованиях (школьных, районных, окружных, областных), эстафетах, кроссах, конкурсах, участие в проведении общешкольных мероприятиях.

Методические рекомендации.

Подготовка футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованием в навыках выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовке как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактике в нападении и защите;

- в физической подготовке футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств;

- содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное

опережение формирования спортивно-технических умений и навыков.

Футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
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
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170
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
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4
Подтягивание из вися на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Жонглирование мяча	м	-	6	8	12	16	20	26

<i>ногами (поочередно правой и левой ногой), раз</i>	∂	-	4	6	10	12	15	18	22	26	
<i>Жонглирование мяча головой, раз</i>	<i>м</i>	-	5	8	12	16	18	22	24	26	
	∂	-	4	6	8	10	12	14	16	18	
<i>Бег, 30 м с ведением мяча, с</i>	<i>м</i>	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	
	∂	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	
<i>Ведение мяча по «восьмерке», с</i>	<i>м</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	∂	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Комплексный тест, с</i>	<i>м</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	∂	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий</i>	<i>м</i>	-	2	3	3	3	3	3	4	4	
	∂	-	2	3	3	3	3	3	4	4	
<i>Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий</i>	<i>1 упражнение</i>	<i>М</i>	-	-	-	3	4	3	4	4	4
		<i>Д</i>	-	-	-	3	3	3	3	3	3
	<i>2 упражнение</i>	<i>М</i>	-	-	-	3	4	3	4	4	4
		∂	-	-	-	3	3	3	3	3	3
<i>Удар ногой с полета в цель, число попаданий</i>	<i>М</i>	-	-	-	2	3	4	4	4	3	
	∂	-	-	-	2	3	3	3	3	3	

Учебно-тематический план 5-6 классы

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<i>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</i>	1	1	-
2.	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	-
3.	<i>Техническая подготовка</i>	15		15
4.	<i>Тактическая подготовка</i>	15		15
5.	<i>Общая физическая подготовка</i>	8		8
6.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	8		8
7.	<i>Игровая подготовка</i>	12		12
8	<i>Соревнования</i>	7		7
	<i>Итого</i>	68	2	66

Учебно-тематический план 7-9 классы

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<i>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</i>	1	1	-
2.	<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	-
3.	<i>Техническая подготовка</i>	7		7
4.	<i>Тактическая подготовка</i>	7		7
5.	<i>Общая физическая подготовка</i>	4		4
6.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	4		4
7.	<i>Игровая подготовка</i>	5		5
8	<i>Соревнования</i>	5		5
	<i>Итого</i>	34	2	32