

Торья предметьяс пыдісянь велөдан 40 №-а шөр школа»Воркута
карса муниципальной велөдан учреждение («ТППВ 40 №-а ШШ» Воркута к. МБУ)
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты
169906, г. Воркута, ул. Ленина, д.34А
тел./факс (82151) 3 25 89; Е – mail: school40_kler@mail.ru

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО классных руководителей

Протокол №1 от «__» августа 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ№40 с УИОП»

г.Воркуты

_____М.Б.Герт

«__» сентябрь 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мини - футбол»
уровень среднего общего образования
11-15 лет
срок реализации программы – 1 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего
образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего обра-
зования

Составитель
Олейник Екатерина Григорьевна ,
учитель физической культуры

г. Воркута
2021 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «мини - футбола» составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции);

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ № 40 с УИОП» г. Воркуты (далее – учреждение);

с учетом:

- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-9 классы ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013г.

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в мини-футбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация мини-футбола, как вид спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-футбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в мини-футбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана на 1 год обучения – 35 часов. Она включает:

- 35 часа: из них теоретические занятия – 8 часов, практические занятия – 27 часов

Формы проведения занятий:

- ✓ подвижные игры;
- ✓ игры с элементами футбола;
- ✓ соревнование;
- ✓ эстафеты;
- ✓ игровые упражнения;
- ✓ однонаправленные занятия;
- ✓ комбинированные занятия;
- ✓ работа в парах, группах;
- ✓ индивидуальная работа;
- ✓ контрольные занятия (разбор ошибок).

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы.

Структура занятия:

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая; игровая; практическая.

Основные методы и технологии: технология разноуровневого обучения; развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология. Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- ✓ словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- ✓ наглядные;
- ✓ метод расчлененного упражнения;
- ✓ метод целостного упражнения;
- ✓ метод строго-регламентированного упражнения;
- ✓ метод частично-регламентированного упражнения;
- ✓ повторный метод;
- ✓ метод активизации;
- ✓ игровой;
- ✓ соревновательный;
- ✓ круговой.

Результаты освоения курса

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в урочной и внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательной организации, т. е. в защищенной среде, в которой ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится (а не просто узнает о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательной организации, в открытой общественной среде.

2.1 Личностные результаты

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

2.2. Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- ✓ Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- ✓ Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- ✓ Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ✓ Определять общую цель и пути её достижения.
- ✓ Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- ✓ Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- ✓ Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- ✓ Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- ✓ Излагать факты истории развития футбола.
- ✓ Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.
- ✓ Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

2.3. Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3. Содержание курса

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Теоретическая подготовка (8 часов)		
<p>В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.</p> <p>Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.</p> <p>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 Росси по мини-футболу.</p> <p>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.</p> <p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.</p> <p>Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.</p> <p>Развитие восприятия. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.</p> <p>Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.</p> <p>Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.</p> <p>Развитие мышления</p>	<p>Практические занятия, работа в группах, парах; просмотр видеоматериалов. Соревнования</p> <p>Теоретические занятия.</p>	<p>Игровая познавательная, проблемно-ценностное общение.</p>

<p>Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.</p> <p>Развитие основных физических качеств. В основе развития физических способностей лежит ОФП, которая является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий. ОФП включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.</p> <p>Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.</p>		
Практическая подготовка. (27 часов)		
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Упражнение в висах и упорах. Лёгкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты <i>Спортивные игры.</i> Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам. <i>Специальные упражнения для развития быстроты.</i> Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) <i>Специальные упражнения для развития ловкости.</i> 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». <i>Техника игры в мини-футбол.</i> Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. <i>Техника передвижения.</i> 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). <i>Удары по мячу ногами.</i> 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. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу:</p>	<p>Практические занятия, работа в группах, парах; просмотр видеоматериалов. Соревнования</p>	<p>Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.</p>

<p>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.</p> <p><i>Остановка мяча.</i> 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.</p> <p><i>Ведение мяча.</i> 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.</p> <p><i>Обманные движения (финты).</i> Обучение финтам.</p> <p><i>Отбор мяча.</i> 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.</p> <p><i>Введение мяча из-за боковой линии.</i> Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.</p> <p><i>Тактика игры в мини-футбол</i> <i>Тактика нападения.</i> <i>Тактика защиты.</i> <i>Тактика вратаря.</i></p>		
--	--	--

3. Тематическое планирование
1 год обучения
(35 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
	Общение	35	8	27
1	Физическая культура и спорт в России. История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	2	1	1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание Техника игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	2	1	1

3	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты) Отбор, перехват мяча. Выбрасывание из-за боковой линии. Техника игры. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах приставным шагом и скачками на двух ногах.	2	1	1
4	Общая и специальная физическая подготовка Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Различные виды бега, упражнения на координа- цию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.	2	1	1
5	Техническая подготовка. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мя- чом. Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Ра- бота с вратарем (ловкость, реакция)	2	1	1
6	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	2		2
7	Повторение передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача).	2		2
8	Развитие восприятия. Тренировочные упражне- ния и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. вы- полнять технику равномерного бега.	4	2	2
9	Обучение передачи мяча подъемом. Совершен- ствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Обучение передачи мяча навесом. Совершен- ствование ранее изученного материала. Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	3		3
10	Удары по воротам с 5 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу. Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным пра- вилам.	2		2

11	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	2		2
12	Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	1		1
13	Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забивание игроков).	2	1	1
14	Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра. Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.	1		1
15	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол. Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами). Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	1		1
16	Технико-тактические действия вратаря. Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров). Игра в футбол по основным правилам.	1		1
17	Повторение ранее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол. Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты).	1		1
18	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары). Повторение ранее изученного материала.	2		2
19	. Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету. Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол.	1		1
20	Подведение итогов.	35	8	27

4. Программно-методическое обеспечение

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
5. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
8. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
9. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.
10. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
11. Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 - №17 –с. 3- 8)
11. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).