

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Пролетарского района Ростовской области
МБОУ Николаевская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
МБОУ Николаевской СОШ

Пугачева Е. И.
Протокол № 1 от 25.08.2023
г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Пугачева Е. И.
28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ Николаевской СОШ

Галицина Н. Н.
Приказ № 32 от 28.08.2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 10-14 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 года

Составитель: Успаров Ю. И.

2. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Программа «Мини-футбол» (далее – Программа) составлена на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ Николаевской СОШ (далее – Положение).

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
 - Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
 - О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
 - Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цели и задачи освоения дисциплины

Цели изучения Программы: Укрепление здоровья учащихся, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности посредством занятий мини-футболом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма; воспитание инициативности, самостоятельности;

Общая характеристика курса

Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа рассчитана на детей 10-14 лет.

Срок реализации образовательной программы 1 года. Наполняемость групп – до 15 человек. Занятия проводятся из расчета 1 час в неделю – 34 часов в год;

Дети принимаются по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

3. Содержание программы

Вводные и теоретические занятия.

-основные правила техники безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности);

-физкультурный инвентарь, спортивная форма, уход за ними;

-правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила личной безопасности в игре, правила падения);

-здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека);

Общая физическая подготовка.

Теория:

Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

Практика:

- ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра)

- бег (с изменением направления и поворотами)

- прыжки (на одной и двух ногах; в длину с места; многоскоки – 3, 5, 7 прыжков; через скакалку);

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз; сведение рук вперед и разведение в стороны; круговые вращения, сгибания и разгибания рук в упоре лежа)

- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи)

- общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны, круговые движения, поднимания туловища из положения лежа)

Подвижные игры.

Теория:

Правила игр, правила поведения во время игры.

Практика:

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки.

Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по футбольному

мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.

Технико-тактическая подготовка.

Практика:

Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов.

Соревнования.

Участие команды в районных турнирах по футболу. Товарищеские игры между группами школ.

Итоговые занятия

Зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Примерная структура занятия:

Подготовительная часть. Построение. Сообщения задач занятия. Бег различными способами и передвижение прыжками, ОРУ. (15-20 минут)

Основная часть. В начале основной части изучаются новые технические действия, как с мячами, так и без него. Тактические действия.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление. (3-5 минут)

4. Планируемые результаты освоения программы

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Личностные результаты:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных занятий;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам мини-футбола;
- бережно обращаться с инвентарем;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Основными *формами* организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

5. Календарно-тематическое планирование

5-6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов по плану	Дата проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по футболу. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1	
2	Правила соревнований по мини-футболу	1	
3-4	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки)	2	
5-6	Техника передвижений футболиста (повороты, остановки)	2	
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1	
8-9	Упражнения для развития выносливости. Остановка мяча	2	
10	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	
11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	
12	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1	
13	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1	
14	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. Контрольная игра	1	
15	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1	
16	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой. Контрольная игра	1	
17	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1	
18	Упражнения для развития силовых качеств. Контрольная игра.	1	
19	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1	
20	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	
21	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	1	
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	
23	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	
24	Контрольная игра	1	
25	Контрольная игра	1	
26	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	
27	Упражнения для развития выносливости. Контрольная игра.	1	
28	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	
29	Контрольная игра	1	
30	Упражнения для развития прыгучести. Передача в парах. Контрольная игра	1	
31	Упражнения для развития быстроты	1	

32	Контрольные нормативы.	1	
33	Школьные соревнования по мини-футболу	1	
34	Школьные соревнования по мини-футболу	1	

Календарно-тематическое планирование

7-8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов по плану	Дата проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по футболу. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1	
2	Эстафетный бег. Передача в парах, тройках. Контрольная игра	1	
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Контрольная игра	1	
4	Акробатические упражнения. Передача мяча в движении. Контрольная игра	1	
5	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча в движении. Контрольная игра	1	
6	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Контрольная игра	1	
7	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу головой. Контрольная игра	1	
8	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Контрольная игра	1	
9	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча в движении.	1	
10	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	
11	Упражнения для развития мышц ног и таза. Контрольная игра	1	
12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Контрольная игра	1	
13	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Контрольная игра	1	
14	Упражнения для развития гибкости. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	
15	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1	
16	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	1	
17	Упражнения для развития гибкости. Контрольная игра	1	
18	Упражнения с набивными мячами. Контрольная игра	1	
19	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия)	1	
20	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия)	1	
21	Упражнения для развития ловкости. Финты. Контрольная игра	1	
22	Легкоатлетические упражнения. Контрольная игра	1	
23	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой	1	

	линии. Контрольная игра		
24	Упражнения для развития выносливости. Вбрасывание из-за боковой линии.	1	
25	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	1	
26	Упражнение в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря	1	
27-28	Упражнения для развития быстроты	2	
29-30	Контрольные нормативы.	2	
31-32	Школьные соревнования по мини-футболу	2	
33-34	Школьные соревнования по мини-футболу	2	

6. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

Для осуществления контроля учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. В результате освоения данной программы, учащиеся (учитывая индивидуальные возможности) должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

7. Используемый учебно-методический комплекс

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.

Информационные источники:

Списки литературы для педагогов:

- Методология подготовки юных футболистов. П.В. Губа, А.С. Стула. Спорт-2015

Списки литературы для учащихся:

- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. Просвещение – 2017г.
- Про футбол. Хочу все знать... Эрик Марсон. Пешком в историю 2018.
- Футбол – только ли игра? Н.Симонян. 2018 г. Издательство «Человек».

Интернет-источники:

- <https://futsalua.org>

2. Система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»;
- Конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.

3. Система средств контроля результативности обучения.

- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы и т. д.);
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о конкурсах, соревнованиях).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022328

Владелец Галицина Наталья Николаевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024