

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 127»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Я.Д.Уфимцева

«01» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ В.В. Бахаева

«01» 09 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Мини-футбол»
7-9 классы**

Составитель: Рязанов Александр Викторович
Преподаватель организатор ОБЖ

2023 г.

Пояснительная записка

Программа физического воспитания обучающихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 127» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели (с учетом каникулярного времени).

Программа рассчитана на один год, занятия проводятся один раз в неделю 2 академических часа, за год 68 часов в каждой параллели.

Цель программы: способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

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

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового

знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Выпускник научится:

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Выпускник получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- играть в мини-футбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемый результат

К концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал даётся в пяти разделах. В конце обучения по программе, обучающиеся получат знания правил игры и умения принимать участие в соревнованиях

Раздел 1 Основы знаний.

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 3 Специальная подготовка.

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4 Тестирование. Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Раздел 5 Соревнования.

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

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

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	Корректировка даты
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2		
3.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2		
4.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		
5.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		
6.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		
7.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2		
8.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
9.	Бег в сочетании с ходьбой.	2		
10.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2		
11.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		
12.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		
13.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2		
14.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		
15.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2		
16.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		
17.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		
18.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		
19.	Отбор мяча толком плеча в плечо.	2		

	Двусторонняя учебная игра.			
20.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		
21.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		
22.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2		
23.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		
24.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2		
25.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2		
26.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2		
27.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		
28.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2		
29.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2		
30.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		
31.	Двусторонняя учебная игра.	2		
32.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2		
33.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2		
34.	Двусторонняя учебная игра.	2		
35.	Учебная игра.	2		
ИТОГО за год:				68 часов

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 мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	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	-	609	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 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

ЛИТЕРАТУРА

1. **Андреев С.Л.** Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. М., Просвещение, 1989.
3. **Максименко И. Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск, Знание, 2000.
4. **Филин В. П., Фомин И. А.** Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
5. **Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А. П. Лаптева и А. А. Сучилина. М., ФиС, 1983.
6. **Богин М. М.** Обучение двигательным действиям. М., Физкультура и спорт, 1985.
7. **Мутко В. Л., Андреев С. Н. , Алиев Э. Г.** Мини-футбол–игра для всех. М., Советский спорт, 2008.
8. **Тюленьков С. Ю. , Федоров А. А.** Футбол в зале: система подготовки. М., Терра-Спорт, 2000.

Сайт: <http://www.pandia.ru/text/77/383/13730.php>