

«Утверждаю»:

Директор МБОУ «СОШ №12»

Магомедова М.М.

от « 31 » 2023г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Спортивно-оздоровительное направление

Кружок «Мини-футбол»

5 класс

2023-2024 учебный год

Разработчик программы: Абакаров А.М.

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Программа рассчитана для обучающихся пятых классов МБОУ «СОШ№12». Программа рассчитана на обучающихся пятых классов. Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время 1 раз в неделю по 45 минут. (34 часа) на спортивной площадке и в спортивном зале.

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью мини-футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, областных соревнованиях по мини-футболу. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма пятиклассника и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение

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 учеников 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план.

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
I. Основы знаний. Краткая характеристика вида спорта. История футбола. Требования к технике безопасности.	3	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Изучают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
II. Техническая подготовка.	46	
а) Стойки и передвижения игрока	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
б) Ведение мяча.	10	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

5	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
6	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
7	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений
8	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
9	Техническая подготовка	Короткая передача мяча	1		Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра.
10	Техническая подготовка	Короткая передача мяча	1		Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра.
11	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
12	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
13	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
14	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
15	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
16	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
17	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра.
18	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра.
19	Общефизическая подготовка	Физподготовка	1		Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
20	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных

					без мяча. Учебная игра в футбол.
33	Техническая подготовка	Передача мяча в движении	1		Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков без мяча. Учебная игра в футбол.
34	Техническая подготовка	Изучение технических приёмов	1		Прием мяча грудью, остановка бедром. Двусторонняя учебная игра.
35	Техническая подготовка	Изучение технических приёмов	1		Прием мяча грудью, остановка бедром. Двусторонняя учебная игра.
36	Общездоровьесберегающая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
37	Общездоровьесберегающая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
38	Техническая подготовка	Отбор мяча	1		Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
39	Техническая подготовка	Отбор мяча	1		Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
40	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения.
41	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1		Групповые действия в защите и нападении. Учебная игра.
42	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1		Групповые действия в защите и нападении. Учебная игра.
43	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
44	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
45	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1		Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
46	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1		Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.

59	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1		Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
60	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1		Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
61	Техническая подготовка	Удары по воротам	1		Удары с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага.
62	Техническая подготовка	Удары по воротам	1		Удары с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага.
63	Техническая подготовка	Игровая тренировка	1		Двусторонняя учебная игра.
64	Техническая подготовка	Игровая тренировка	1		Двусторонняя учебная игра.
65	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
66	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
67	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами. Учебная игра.
68	Тактическая подготовка	Тактика игры	1		Изучение позиционного нападения. Тактика игры в защите. Двусторонняя учебная игра.

Первая группа эффектов — социокультурная идентичность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями.

Третья группа — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

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. Команда примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Обучающиеся 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.