


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тушиловская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Программа рассмотрена и
одобрена на
заседании ШМО учителей

 Лазурченко Ю.Ю.


Протокол № 1

от «29» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

МКОУ «Тушиловская
ООШ»

 Ломонос О.А.

Протокол № 1

от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
«Тушиловская
ООШ»

 Смирнова Е.А.

Приказ № 137 од.

от «31» 08. 2023 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительное направление
«Мини-футбол»

Класс : 7

Количество часов в год: 34ч

Количество часов в неделю: 1ч

Учитель : Сайгидов Н.Х.

Учебный год: 2023-2024 учебный год

с. Тушиловка.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования .

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 7 класса. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Программа рассчитана для обучающихся седьмых классов «МКОУ «Тушиловская ООШ» на один учебный год 2023-2024. Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время раз в неделю по 45 минут. (34часов).

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

Мини-Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков».

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По-настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое,

поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий

уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте. 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.. 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 здорового образа жизни

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;

- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общефизическая 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, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

Форма и режим занятий.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает

всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по минифутболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№	Наименование	Возраст
---	--------------	---------

		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Учебно-тематический план.

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
<p>I. Основы знаний. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.</p>		<p>Изучают и анализируют правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p>
<p>II. Техническая подготовка.</p>		
<p>а) Стойки и передвижения игрока</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
<p>б) Ведение мяча.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>в) Удары по мячу.</p>		<p>Моделируют технику освоения приемов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
<p>г) Остановка и передача мяча</p>		<p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов.</p>
<p>III. Тактическая подготовка</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

		<p>освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>IV.Общезначительная подготовка</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.</p>
<p>Всего по курсу</p>	<p>34</p>	

Календарно-тематическое планирование.

№	Разделы программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Описание примерного содержания занятий
				План	Факт	
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ. Правила поведения, и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1			Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки.
2	Техническая подготовка	Удары по мячу	1			Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги.
3	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1			Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
4	Техническая подготовка	Удары по мячу	1			Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
5	Техническая подготовка	Отбор мяча	1			Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра.
6	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1			Выбор момента вбрасывания мяча. Учебная игра.
7	Техническая подготовка	Перехват мяча.	1			Перехват мяча во время передачи. Учебная игра
8	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1			Перехват мяча во время передачи. Учебная игра

9	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1			Ловля высокого, среднего, низкого мяча. Учебная игра.
10	Общеспортивная подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
11	Техническая подготовка	Штрафной и свободные удары.	1			Правила выполнения штрафного и свободного ударов. Учебная игра.
12	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1			Поддержка игрока в нападении. Учебная игра.
13	Тактическая подготовка	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1			Поддержка игрока в нападении. Учебная игра.
14	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1			Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
15	Тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1			Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
16	Общеспортивная подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1			Челночный бег. Встречные эстафеты с мячом и без мяча.
17	Общеспортивная подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1			Челночный бег. Встречные эстафеты с мячом и без мяча.
18	Тактическая подготовка	Владение мячом	1			Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по

						воротам.
19	Тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1			Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
20	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1			Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
21	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1			Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
22	Техническая подготовка	Закрепление техники владения мячом	1			Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
23	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1			Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
24	Техническая подготовка	Действия игрока в защите	1			Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра.
25	Техническая подготовка	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1			Совершенствование техники игры без мяча. Учебная игра.
26	Общеспортивная подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1			Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине.

	ка					Отжимание на брусьях. Учебная игра в футбол.
27	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1			Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Учебная игра в футбол.
28	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1			Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
29	Тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	1			Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
30	Техническая подготовка	Удары по воротам	1			Удары по катящемуся и неподвижному мячу. Удары с полулёта.
31	Техническая подготовка	Остановка мяча	1			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
32	Техническая подготовка	Остановка мяча	1			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
33	Техническая подготовка	Обводка. Обманные движения	1			Индивидуальные действия при обводке. Использование финтов при обводке. Двусторонняя
34	Техническая подготовка	Обводка. Обманные движения	1			учебная игра.

Информационно-методическое обеспечение

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы.- Москва, «Просвещение»2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- Москва, «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . - Москва, «Просвещение», 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий должны быть привлечены следующие *материально-технические ресурсы*: игровой спортивный зал, спортивная площадка, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, кабинет для проведения аудиторных занятий, медицинская аптечка, ворота для мини-футбола, мячи футбольные, маты спортивные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, сетки для мячей,

Предполагаемая результативность курса.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1.Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к здоровому образу жизни; о правилах конструктивной групповой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2.Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;

опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта сотрудничества с другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации подростков.

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.