Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
п.г.т. Мирный муниципального района Красноярский
Самарской области

| «РАССМОТРЕНО» | «ПРОВЕРЕНО» | «УТВЕРЖДЕНО» |
|---|---|---|
| руководитель МО | заместитель директора по ВР | директор ГБОУ СОШ п.г.т. |
| классных руководителей | _____Пучко Л.Б.. | Мирный |
| _____Григоров В.В. | «29» 08 2019г. | _____Пучко М.А. |
| Протокол № 1 от 28.08.19г. | | приказ от 30.08.2019 № 100-24/04 |

Рабочая (образовательная) программа
по внеурочной деятельности

«Нам с футболом по пути»
направление: спортивно-оздоровительное
9 классы

Составитель: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Казаченко Галина Геннадьевна

2019 – 2020 учебный год

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Мини-футбол в школе» для 2-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2015 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 1.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст обучающихся 11-15 лет. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, один раз в неделю по 2 часа.

## Актуальность программы

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая

правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

**Футбол это игра** – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать

**Цели и задачи**

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).
Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол)

***Срок реализации программы*** – 1 год.
***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.
***Особенности набора детей*** – свободный набор 9 классы
***Режим занятий:*** 68 часов, 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**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. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу».

**Ожидаемые результаты**

**Учащиеся 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;

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных процессов по 2 часа 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 (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**Личностные УУД:**

- выражать свои эмоции;
-установка на здоровый образ жизни;

- понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
-знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**Регулятивные УУД:**
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
-оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные УУД:**
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

## Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений

для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

## Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Нормативы

## по физической и технической подготовке игры в футбол

| | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
|---|---|---|---|---|
| Бег 30м (сек) | 4,9 | 4,7 | 46 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) | | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| 6-минутный бег (м) | 1400 | 1500 | | |
| Прыжок в длину с/м (см) | 180 | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) | | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| ар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 45 | 55 | 65 | 75 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 12 | 20 | 25 | |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) | | 30 | 34 | 38 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | | 45 | 50 | 55 |
| Бросок мяча на дальность (м) | | 20 | 24 | 26 |

# Тематический план по мини-футболу

| Наименование раздела программы | Тема занятия | Кол-во ча-сов | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Теория | История футбола | 1 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. | Знать историю футбола | Текущий | 07.09 |
| | | 1 | Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Уметь закаливаться | Текущий | 07.09 |
| Техническая подготовка | Остановка, передача мяча | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 14.09 |
| | | 1 | «Гонка мячей», «Метко в цель» | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 14.09 |
| | | 1 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 21.09 |
| | | 1 | Остановка и передача мяча в движении. «Слалом с мячом». | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 21.09 |
| | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 28.09 |
| | | 1 | ОФП. Упражнение «в стеночку». Набивание мяча 2-мя ногами. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». СФПУчебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 28.10 |
| | | 1 | Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Игра «квадрат» | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 05.10 |
| | | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 08.10 |
| | | 1 | Набивание мяча коленками, головой, ногами. Упр. «квадрат». Ведение мяча из колоны –пас. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 12.10 |
| | Остановка мяча | 1 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 12.10 |
| | | 1 | Работа в парах- набрасывание и остановка мяча. Перемещение с остановкой. «Квадрат» | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 19.10 |
| | | 1 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 19.10 |
| | | 1 | Остановка ступнёй. «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». «квадрат» Игра учебная. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 26.10 |
| | | 1 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 26.10 |
| | Удары по мячу | 1 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнять техничес- | Текущий | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | кие приёмы | | |
| | | 1 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Тактические действия в нападении. Жонглирование. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удар по мячу головой, ногой. Работа в парах-передачи мяча. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости. Учебная игра.. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Тактическая подготовка | | | | кие приёмы | | |
| | | 1 | Ведение мяча и удар по воротам. Квадрат. Игра учебная. Пенальти. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Игра в «стеночку». Эстафеты «футбольный лидер». Отработка паса. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Набивание мяча правой левой ногой. Учебная игра. Квадрат. Работа в парах. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Обводка фишек, удар по воротам. Пенальти. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | ОРУ.СБУ. Работа с мячом в парах. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра. | Уметь выполнять техничес- | Текущий | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Передача мяча партнёру серединой лба. Развитие физических качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | ОФП. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Упражнение « Мяч в кругу». Развитие физических качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | «Квадрат», подвижная игра «Слалом с мячом». Жонглирование. Учебная игра. Соревнования. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Соревнования. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Работа в парах- набрасывание и остановка мяча. Перемещение с остановкой. «Квадрат» | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | Остановка ступ…ми. «Футбольный бильярд». «Бросок ногой». «квадрат» Игра учебная. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Ведение мяча и удар по воротам. Квадрат. Игра учебная. Пенальти. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Игра в «стеночку». Эстафеты «футбольный лидер». Отработка паса. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Набивание мяча правой левой ногой. Учебная игра. Квадрат. Работа в парах. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Обводка фишек, удар по воротам. Пенальти. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. Соревнования. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | ОРУ.СБУ. Работа с мячом в парах. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |
| | | 1 | Соревнования среди 5 классов по мини футболу. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | |

1

План соревнований на 2019-2020 учебный год

| Сроки и место проведения | Классы | Наименование |
|---|---|---|
| 24.09.14-спортивная площадка | 9 классы | Товарищеская встреча |
| 19.11.14-спортивная площадка | 9 классы | Окружной турнир «Мини-футбол в школу» |
| 13.05.15-спортивная площадка | 9 классы | Внутришкольные соревнования |