Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.М. Вьюшкова с. Андросовка муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено

Зам. Директор по УВР

Л.Н.Неверова

«29» августа 2023

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Андросовка

М.Н.Никитина

«30» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Предмет (курс) «Мини-футбол»

Класс 5- 6

Количество часов по учебному плану в 5, 6 классах по 68 часа в год 2 час в неделю. Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: под ред. М.Я.Виленского

Наименование: «Физическая культура» 5-6-7 классы

Издательство Москва «Просвещение», год: 2021

Рассмотрена на заседании экспертной группы методического совета

Протокол № 1 от « 29» августа 2023г.

Председатель МО

Л.Н.Неверова

Подписан: Никитина М_Н_
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Андросовка, CN=Никитина М_Н_, E=pochukaev63@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.26 11:34:05+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол», спортивно - оздоровительного направления, разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО и ООП ООО ГБОУ СОШ с. Андросовка, с учетом авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М.Я.Виленского (М, «Просвещение», 2021 год). Данная программа рассчитана на школьников 5 и 6 класса (68 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 34 учебных недель. Состав обучающихся может варьироваться. Весь учебный материал программы «Мини-футбол» рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Структура документа Рабочая программа включает следующие разделы: результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование.

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.

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 спортивного часа «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 исоревновательной 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 спортивного часа «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 своѐм здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивный час 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 обученияпо 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 – 68 ч

Материал даѐтся в пяти разделах. В конце обучения 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 вперѐд 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 3х10м, 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.
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 учѐтом технических и физических способностей занимающихся.

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

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	14
2.Специальная физическая подготовка	6
3.Техническая подготовка	18
4.Тактическая подготовка	6
5.Теоретическая подготовка	4
6.Учебные и тренировочные игры	16
7.Участие в соревнованиях	4
Общее количество занятий	68

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольныенормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения 12 л	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)	5,2	5,0	5.3
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,8	6,6	6.4
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	6	8

Список литературы

1.В.И.Лях, М.Я.Виленского Примерные рабочие программы «Физическая культура»