

МКОУ «Иммунная ООШ»

Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Махмудова А.О. « » _____ 2023 год	Утверждаю Директор школы _____ Янмурзаева Г.Х. « » _____ 2023 год
---	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
« Мини- футбол »
для 5-7 классов**

Учитель физической культуры: Шокаев К.Д.

х.Иммунный

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол»

Пояснительная записка

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Физическая культура. Рабочие программы В.И Ляха 5-9 классы (ФГОС).

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

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». (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

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, земляное 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.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

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;

1. обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
2. максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
3. на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
4. организация систематической воспитательной работы; профилактика асоциального поведения;
5. развитие личности ребенка;
6. привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
7. укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
8. 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. *Продолжительность программы:* данная программа рассчитана на **35 учебно-тренировочных занятия.**

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	6
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая подготовка	8
5	Тактическая подготовка	8
6	Соревнования	5
7	Общее количество часов	35

Содержание учебного материала мини-футбол 5кл

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	кол- во часов	дата		Основные вопросы, понятия	Планируемые результаты	Примечание
			план	факт			
Теоретическая подготовка (2 ч)							
	Основы организации занятия мини-футболом.	1			Техника безопасности. Спортивная форма, режим занятий. Структура разминки. Нагрузка и отдых на занятии.	Знание правил безопасного поведения в спортивном зале. Умение правильно организовать разминку и регулировать нагрузку и отдых.	
	Изучение правил игры	1			Правила игры. Нарушения и штрафные санкции. Основные жесты судей.	Организация игры в мини-футбол с соблюдением правил.	
Физическая подготовка (12 ч)							
	Общая физическая подготовка	6			Комплексы упражнения для развития быстроты, силы, гибкости, выносливости.	Повышение уровня физической подготовки.	
	Специальная физическая подготовка	6			Специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, координации движений рук, ног, туловища.	Развитие специальных групп мышц, повышение уровня пространственной ориентации.	
Техническая подготовка (8 ч)							
	Стойки и перемещения полевого игрока и вратаря.	1			Виды бега, поворотов и остановок в игре. Прыжки. Обманные движения. Перемещения вратаря.	Рационально применять виды перемещений в игре.	

	Техника передачи и остановки мяча.	2		Остановка катящегося, низко летящего и высокого мяча различными частями ног, туловища и головой. Передача внутренней стороной стопы. Передачи навесом.	Осуществлять контроль мяча в игре, выполнять передачи.	
	Техника ведения мяча.	2		Ведение по прямой и с изменением направления. Ведение различными частями стопы. Основы дриблинга.	Выполнять ведение с ускорением на короткие дистанции, изменять направление.	
	Техника удара по мячу.	3		Удар по неподвижному и по катящемуся мячу. Удар с лету. Удар различными частями стопы. Удар головой.	Выполнять прицельный удар по воротам.	
Тактическая подготовка (8 ч)						
	Функции игроков.	1		Расположение игроков на площадке. Полевой игрок и вратарь. Защитник и нападающий.	Знать функции амплуа игрока.	
	Взаимодействие игроков на площадке.	2		Игра с мячом и без мяча. Выход на свободную позицию. Схемы взаимодействия нападающих и защитников. Взаимодействие с вратарем. Взаимодействие в двойках и тройках.	Осуществлять контроль мяча посредством взаимодействия с командой.	

	Организация защиты и нападения.	3			Зонная защита. Персональный контроль игроков соперника. Командный прессинг. Позиционное нападение.	Организовывать защиту и нападение посредством командных действий.	
	Комбинирование тактических действий.	2			Схемы нападения и переходы к защитным действиям. Определение функций отдельных игроков. Разбор ошибок.	Овладение игровым мышлением.	
Соревнования (5 ч)							
	Основы судейства и организации соревнований.	2			Правила игры. Жестикуляция судей. Функции первого, второго судьи. Хронометрист и третий судья. Регламент соревнований.	Уметь организовать двустороннюю игру с соблюдением правил. Уметь осуществлять судейское сопровождение матча.	
	Участие в первенстве начальной школы.	3			Понятия «воля к победе», «взаимоуважение».	Умение применять навыки игры в командном взаимодействии.	

Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о физических качествах и способах их тестирования;
- о правилах игры в футбол;
- об элементах тактических взаимодействий.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять простые и сложные технические элементы игры в футбол;
- организовать двустороннюю игру в мини-футбол по упрощенным правилам.

Контрольные нормативы 5 кл.

Класс	Мальчики	
	<u>5</u>	<u>4</u>
Бег 60 метров, сек.	10.2	10.8
Бег 30 метров, сек.	5.2	5.5
Прыжки в длину с места, см.	185	175
Бег 2000 метра, мин.	Без учета времени	
Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз	6	4

Контрольные нормативы 6 кл.

Класс	Мальчики	
	<u>5</u>	<u>4</u>
Бег 60 метров, сек.	10.2	10.8
Бег 30 метров, сек.	5.2	5.5
Прыжки в длину с места, см.	187	178
Бег 2000 метра, мин.	Без учета времени	
Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз	6	4

Контрольные нормативы 7 кл.

Класс	Мальчики	
	<u>5</u>	<u>4</u>
Бег 30 метров, сек.	4.8	5.6
Прыжки в длину с места, см.	205	190
Бег 3000 метра, мин.	17	
Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз	8	6

Учебно-методический комплекс

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи футбольные;
- волейбольные;
- баскетбольные;
- футбольное, баскетбольное, волейбольное поля.

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

Прочее оборудование – конусы, измерительная лента, тренажеры, секундомер.

Список литературы

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы(ФГОС). М. : Просвещение, 2014
2. Интернет ресурсы.