

АДМИНИСТРАЦИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ЛИЦЕЙ № 62

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей № 62»

_____ М.В.Зотова

Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мини-футбол»

Возраст детей:
Срок реализации:

11-13 лет
2023-2024 учебный год

Руководитель: Седов И.С.,
Учитель физической культуры

г. Саратов 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования, автор А.П. Матвеев (2021г.).

Программа рассчитана для обучающихся средних классов МАОУ «Лицей № 62» на один учебный год, 1 час в неделю.

Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями;

Цели программы:

- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение физической, тактической и технической подготовки школьников
- овладение техническими приемами владения футбольным мячом;

- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях спортивными играми, культуры общения в игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости и, как следствие, содействие всестороннему физическому развитию;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа «Мини-футбол» является модульной и состоит из 3 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает, как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

| Модуль | Темы |
|---|---|
| 1. Общая физическая подготовка | -развитие основных физических качеств |
| 2. Мини-футбол | -упражнения с мячом; -развитие игровой деятельности. |
| 3. Организация и проведение спортивных мероприятий | -технология организации и проведения спортивных мероприятий; -организация и проведение спортивных соревнований |

Формы организации и планирование образовательного процесса

Программа рассчитана на 34 часа (один час в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- работа в парах;
- работа в группах;
- индивидуальные задания.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

| Название раздела (модуля) | Количество часов (занятий) |
|--|-------------------------------|
| 1 Общая физическая подготовка | 10 |
| 2. Мини-футбол | 20 |
| 3. Организация и проведение спортивных мероприятий | 4 |
| Всего | 34 |

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

| Разделы | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего |
|-----------------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|-------|
| Общая физическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 |

| | | | | | |
|---|---|---|----|---|----|
| Мини-футбол | 5 | 4 | 5 | 5 | 19 |
| Организация и проведение спортивных мероприятий | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 |
| Всего | 9 | 7 | 10 | 8 | 34 |

Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса «Мини-футбол» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Мини-футбол» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Мини-футбол» являются:

- освоение техники игры в мини-футбол;
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате освоения программного материала ученики 1-го года обучения должны:

ЗНАТЬ:

- правила игры, расположение игроков на поле, права и обязанности игроков.
- способы ведения и передачи мяча;
- терминологию игры;
- причины травматизма на занятиях спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- вести мяч разными способами;
- выполнять удары по мячу, передачу мяча, отбор и перехват мяча;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре;
- взаимодействовать с командой в процессе игры.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

4. Контрольные упражнения физической подготовленности

| Вид упражнения | Результат в баллах | | | | |
|---|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 10 метров (сек) | 2,8 | 2,6 | 2,4 | 2,3 | 2,2 |
| Вбрасывание футбольного мяча руками, м | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Удары по воротам на точность с 7 метров, кол-во раз | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Бег 10 метров с ведением мяча и обводкой 3-х стоек | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ГОД

| № | Раздел программы | Тема | Содержание учебного материала | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|-----------------------------|--|--|---|---|
| 1 четверть (9 часов) | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка 3 часа | Правила безопасности на занятиях. Тестирование. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. ОРУ в движении. Тестовые упражнения. | Осваивать понятия: физические качества, общая физическая подготовка. Проявлять физические качества. |
| 2 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей. | Строевые упражнения ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности. |
| 3 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. | Строевые упражнения, Комплекс ОРУ № 2. Прыжки со скакалкой. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой. |
| 4 | Мини-футбол 5 часов | Правила безопасности на занятиях. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях | Осваивать понятия: правила игры. Осваивать умения по взаимодействию в группах. |
| 5 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Ведение мяча между стойками и по прямой. | Осваивать технику ведения мяча. Уметь двигаться, не теряя мяча. |
| 6 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Ведение мяча различными способами. | Осваивать технику ведения мяча. Уметь двигаться, не теряя мяча. |
| 7 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах на месте | Осваивать технику передачи мяча. Уметь выполнять пас мяча |
| 8 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении | Осваивать технику передачи мяча. Уметь выполнять пас мяча |
| 9 | Организация и проведение спортивных мероприятий 1 час | Спортивные соревнования | Проведение соревнований внутри группы | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 2 четверть (7 часов) | | | | |
| 10 | Мини-футбол 4 часа | Правила безопасности на занятиях подвижными играми. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. | Осваивать технику безопасности. |
| 11 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении | Осваивать технику передачи мяча. Уметь выполнять пас мяча |
| 12 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении | Осваивать технику передачи мяча. Уметь выполнять пас мяча |
| 13 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах с ударом по воротам | Осваивать технику передачи мяча. Уметь выполнять удар по воротам |
| 14 | Общая физическая подготовка 2 часа | Правила безопасности на занятиях. Развитие силовых способностей. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Осваивать технику безопасности. Проявлять силовые способности. |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|
| 15 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. | Комплекс ОРУ № 2. Подтягивание на высокой перекладине | Осваивать технику подтягивания. Проявлять силовые способности. |
| 16 | Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивные соревнования по ОФП | Эстафеты и спортивные конкурсы. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 3 четверть (10 часов) | | | | |
| 17 | Общая физическая подготовка <i>3 часа</i> | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Бег с изменением направления движения | Осваивать технику безопасности, технику челночного бега. Проявлять координационные способности. |
| 18 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. | ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Осваивать технику сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Проявлять силовые способности. |
| 19 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. | Комплекс ОРУ № 2. Прыжки со скакалкой. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой. |
| 20 | Организация и проведение спортивных мероприятий <i>2 часа</i> | Спортивный праздник | Эстафеты и спортивные конкурсы с футбольным мячом между командами. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 21 | Мини-футбол <i>5 часов</i> | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении | Уметь играть в подвижные игры с бегом. |
| 22 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах в движении | Уметь играть в подвижные игры с бегом. |
| 23 | Мини-футбол | Игровые задания | ОРУ в движении. Игра 3x3, 2x2 | Осваивать технику передачи мяча в игре. Уметь вести мяч разными способами. |
| 24 | Мини-футбол | Игровые задания | ОРУ в движении. Игра 3x3, 2x2 | Осваивать технику передачи мяча в игре. Уметь вести мяч разными способами. |
| 25 | Мини-футбол | Игровые задания | ОРУ в движении. Игра 3x3, 2x2 | Осваивать технику взаимодействия в игре. Уметь передавать мяч партнеру. |
| 26 | Организация и проведение спортивных мероприятий | Спортивный праздник | Спортивные конкурсы между командами классов. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 4 четверть (8 часов) | | | | |
| 27 | Мини-футбол <i>5 часов</i> | Правила безопасности на занятиях. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ № 1. | Осваивать технику безопасности. |
| 28 | Мини-футбол | Техника владения мячом | ОРУ в движении. Передача мяча в парах с ударом по воротам | Уметь выполнять удар по воротам |
| 29 | Мини-футбол | Игровые задания | ОРУ в движении. Игра 4x4, 3x3 | Осваивать технику взаимодействия в игре. Уметь передавать мяч партнеру. |
| 30 | Мини-футбол | Игровые задания | ОРУ в движении. Игра 4x4, 3x3 | Осваивать технику взаимодействия в игре. Уметь передавать мяч партнеру. |
| 31 | Мини-футбол | Игровые задания | ОРУ в движении. Игра 4x4, 3x3 | Осваивать технику взаимодействия в игре. Уметь передавать мяч партнеру. |
| 32 | Общая физическая подготовка | Правила безопасности на занятиях. | ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 1. Бег на короткие дистанции | Осваивать технику безопасности, технику спринтерского бега. |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | 2 часа | Развитие скоростных способностей. | | Проявлять скоростные способности. |
| 33 | Общая физическая подготовка | Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. | ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подтягивание на высокой перекладине. | Осваивать технику подтягивания на низкой перекладине. Проявлять силовые способности. |
| 34 | Организация и проведение спортивных мероприятий 1 час | Спортивный праздник | Мини-турнир между командами классов. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Спортивный зал – игровой
2. Скамейка гимнастическая – Г
3. Мяч футбольный – Г
4. Ворота футбольные - Г
5. Кегли – Г
6. Манишки разноцветные – Г
7. Сетка для переноса мячей – Д
8. Аптечка медицинская – Д
9. Секундомер – Д
- 10.Мультимедийное оборудование

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания научно-методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ.

от _____ 20__ года № _____

_____ подпись руководителя НМО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе

_____ подпись Ф.И.О.

_____ 20__ года

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт (2 поколение) начального общего образования, 2010г;
2. Матвеев А.П. Программа общеобразовательных учреждений Физическая культура. 5-6 классы. - Москва. «Просвещение», 2011.
3. Матвеев А.П. Программа общеобразовательных учреждений Физическая культура. 7-е классы. - Москва. «Просвещение», 2014
4. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. - Волгоград: Учитель, 2008
5. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. - Волгоград: Учитель, 2008.