

**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 № _____

_____ года
подпись руководителя НМО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе

_____ года
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.