

Ростовская область Тарасовский район х. Россошь

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Туроверо-Россошанская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей
_____цикла
Протокол № 1 от
30.08.2023 г.

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР
от 30.08.2023 г.

Зоренко А.А.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического
Совета
Протокол № 1 от
30.08.2023 г.

Председатель

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Азарова О. М
Приказ № 101
от 30.08.2023 г.

Азарова О. М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«МИНИ – ФУТБОЛ»

Уровень общего образования, класс: 5-9

Количество часов в неделю: 1 час

Учитель: Авакян Карине Оганесовна

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

Программа рассчитана для обучающихся МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на один учебный год (2023-2024). Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время два раза в неделю по 45 минут на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста.

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».

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. Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Место курса в учебном плане.

В учебном плане МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ на изучение курса в 1 классе начальной школы отводится по 1 ч в неделю.

Курс в 1 классе рассчитан на 34ч, так как 1 час приходится на праздничный день (8.03;3.05;10.05), в соответствии с производственным календарём на 2021 – 2022 учебный год, то фактически курс рассчитан на 31уч. часа. Программный материал будет реализован полностью за счёт уплотнения уроков повторения.

Цели и задачи

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;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- 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.

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

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

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и **Предполагаемая результативность курса.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1.Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к здоровому образу жизни; о правилах конструктивной групповой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2.Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта сотрудничества с другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации подростков.

Первая группа эффектов — социокультурная идентичность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями.

Третья группа — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

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. Команда примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Обучающиеся 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;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

специальной физической подготовки.

№	Наименование	Возраст		
		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Учебно-тематический план.

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
I. Основы знаний. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	3	Изучают и анализируют правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
II. Техническая подготовка.		
а) Стойки и передвижения игрока	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
б) Ведение мяча.	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
в) Удары по мячу.	4	Моделируют технику освоения приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты
г) Остановка и передача мяча	8	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов.
III. Тактическая подготовка	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики

		игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
IV.Общefизическая подготовка	4	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
Всего по курсу	34	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
1. Техническая подготовка		10		10	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов 		
1	Различные способы перемещения	1		1		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	1		1		объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	1		1		тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	1		1		тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	1		1		тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	1		1		Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	1		1		Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	1		1		Тренировка	коррекция

9	Обманные движения (финты)	1		1	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Способность контролировать мяч Умение наносить удары по мячу различными способами Способность противодействовать сопернику 	Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	1		1		тренировка	коррекция Зачет
2. Тактическая подготовка		5		5	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Терпение Воля Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Планирование Самооценка Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Выбор эффективной тактики Рефлексия Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Сотрудничество Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Способность выбирать действие 		
11	Тактика игры в атаке	1		1		объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	1		1		Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	1		1		Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	1		1		тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	1		1		объяснение	Коррекция тестирование

					<ul style="list-style-type: none"> • Умение «действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям 		
3. Общая физическая подготовка		8		8	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ 		
16	Строевые упражнения	1		1		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	1		1		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	1		1		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	1		1		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	1		1		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	1		1		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	1		1		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	1		1		соревнование	зачет
4. Специальная физическая подготовка		7		7	<p><i>Личностные:</i></p>		

24	Скоростная подготовка	1		1	<ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие специальных физических качеств • Способность выполнять максимальные усилия 	Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	1		1		Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	1		1		Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	1		1		Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	1		1		Тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	1		1		Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	1		1	тренировка	коррекция	
30	Контрольный урок	1		1	Соревнование	зачет	
5. Соревнования		4		4	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка 	Соревнование	Соревнование

				<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества 		
	Итого:	34				

Информационно-методическое обеспечение

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы.-Москва, «Просвещение»2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- Москва, «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г.А.,Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.

5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . - Москва, «Просвещение», 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.