

Приложение к Основной образовательной программе среднего общего образования
unnsupported Personality: МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п. 2.1.

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910
« » _____ 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора МАОУ
«Белоярская СОШ № 1»
Климова Н.В.

«31» 08 2023 г.

Рассмотрено

на заседании МО
Протокол № 7
Руководитель МО

«31» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

объединение «Мини-футбол»

для обучающихся 10-11 классов

уровень: среднего общего образования

2023-2024 год

**Программа
внеурочной деятельности
спортивно оздоровительное направление
«Мини-футбол»**

Пояснительная записка

(1 час в неделю – 34 часа, продолжительность занятия – 40 минут)

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание обучающихся 11 класса. Первое место в решении проблемы обучения школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Мини-футбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни, привлечь как можно большее число школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 11 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу.

Особенности программы:

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит обучающихся с футбольным спортом, правилами соревнований, историей развития футбольного спорта. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей.

Содержание программы предполагает одноразовые в неделю занятия в группе по 40 минут, всего 34 занятия в год, программа рассчитана на 1 год в 11 классе.

Структура занятий содержит 4 блока:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специально техническая подготовка.
4. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Мини-футбол».

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «мини-футбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное

здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, самостоятельное судейство соревнований, ориентация в правилах игры в мини-футбол; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учебно-тематический план

	Тема	Количество часов теория	Количество часов практика

I	Теоретические занятия	1	
Практические занятия			
II	Общая физическая подготовка		6
II	Специально техническая подготовка		7
IV	Контрольные испытания		5
IV	Техническая и тактическая подготовка		7
V	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях		8
VI	Итого	1	33
VII	Всего	34	

Содержание курса внеурочной деятельности «Мини-футбол».

Вводное занятие (1 ч)

Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях? Для чего ее нужно помнить? Как ее применять?

Правила игры в мини-футбол.

Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил.

ОФП (6ч)

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, - выносливости, гибкости, ловкости;
- ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50-60м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- бег с преодолением барьеров;
- эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- прыжки в длину с места и разбега;
- медленный бег на выносливость 15- 20 минут;
- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.

СФП (7ч)

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;

- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;

- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Контрольные испытания (5ч)

- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из и.п. лежа на спине;
- Бег 30м, 60м, 1000м.300м;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг, с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

Техническая и тактическая подготовка (7ч)

Техническая подготовка:

- анализ техники;
- специально подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резанный удар внутренней частью подъема;
- резанный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях.

Тактическая подготовка:

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;

- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении; после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- тактические действия в защите;
- умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча.

Тактика игры вратаря:

1. выбор позиции в воротах;
2. взаимодействие с защитником;
3. выбор позиции при выходах из ворот:
 - позиционное нападение,
 - персональная оборона,
 - зонная оборона.

Организация и проведение соревнований (8 ч)

- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- виды соревнований;
- обязанности судей;
- методика судейства.

Тематическое планирование «Мини-футбол».

№ п/п	Тема урока	Содержание	Форма организации	Прим. сроки	Факт. сроки
Вводное занятие (1 ч.)					
1.	Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. 1ч.	Техника безопасности. Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.	Беседа		
ОФП (6 ч.)					
2.	Стойки футболистов, передвижение на поле. 1ч.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	Урок-тренировка		
3.	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. 1 ч.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения Совершенствование ударов	Урок-тренировка		

		средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.			
4.	Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача). 1ч.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения Совершенствование ударов средней частью подъёма.	Практикум		
5.	Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. 1ч.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега.	Урок-тренировка		
6.	Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала. 1ч.	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбор мяча с выбыванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	Урок-тренировка		
7.	Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча. 1ч.	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбора мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	Практикум		
СФП (7 ч.)					
8.	Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. 1ч.	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	Урок-тренировка		
9.	Учебно-тренировочная игра в футбол. 1ч.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.	Урок-тренировка		

		Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.			
10.	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу. 1ч.	Бег 30 м. Прыжок в длину. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200 м. Удар футбольного мяча. выбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями.	Практикум		
11.	Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол. 1ч.	Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	Урок-тренировка		
12.	Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. 1ч.	Обучение ударам средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	Практикум		
13.	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). 1ч.	Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	Практикум Урок-тренировка		
14.	Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков). 1ч.	Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	Практикум		
Контрольные испытания (5 ч.)					

15.	Совершенствование ранее изученного материала. Обучение: удар головой по воротам. 1ч.	Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. Игра с вратарями.	Практикум Урок-тренировка		
16.	Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол. 1ч.	Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание.	Практикум		
17.	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегание игроков). 1 ч.	Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями. Прыжки в длину с места. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	Урок-тренировка		
18.	Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра. 1ч.	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. Метание м/мяча.	Урок-тренировка		
19.	Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.	Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями. Бег 12 мин. на выносливость. Упражнение на пресс.	Практикум		
Техническая и тактическая подготовка (7 ч.)					
20.	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков)	Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.	Урок-тренировка		

	и вратаря, опека игроков). 1ч.	Обучение отбору мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарём.			
21.	Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в футбол. 1ч.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра.	Практикум		
22.	Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия). 1ч.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. Учебная игра.	Практикум		
23.	Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол. 1ч.	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку Учебная игра.	Практикум		
24.	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол. 1ч.	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола Учебная игра.	Урок-тренировка		
25.	Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами). Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч. 1ч.	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра.	Урок-тренировка		
26.	Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам. 1ч.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	Практикум		

Организация и проведение соревнований (8 ч.)					
27.	Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5х10 метров). 1ч.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке, стойке и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма. Учебная игра. Правила судейства.	Урок-тренировка		
28.	Повторение ранее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол. 1 ч.	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.	Практикум		
29.	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат. 1ч.	Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	Урок-тренировка		
30.	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары). 1ч.	Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.	Урок-тренировка		
31.	Повторение ранее	Совершенствование ударов	Практикум		

	изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету. 1ч.	головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. Подвижная игра с элементами футбола. Правила судейства.			
32.	Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол. 1 ч.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.	Урок-тренировка		
33.	Товарищеская игра в футбол. 1 ч.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра. Правила судейства.	Практикум		
34.	Подведение итогов. 1ч.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.	Практикум		

Материально-техническая база

Учебные пособия

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Мини-футбол», «Правила игры в мини-футбол, жесты судей», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при травмах», «От значка ГТО к золотой медали» и др.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций

- компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь

- футбольные мячи, мини ворота, футбольная экипировка, футбольная сетка, насос, конусы;
- гимнастические скамейки, гимнастические коврики, перекладина. Мат гимнастический;
- легкоатлетический инвентарь (секундомер, мяч для метания, набивной мяч, рулетка для прыжка и др.), стадион.

Библиографический список литературы

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2013 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2013 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2016 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2014.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2015 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2014.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2014.