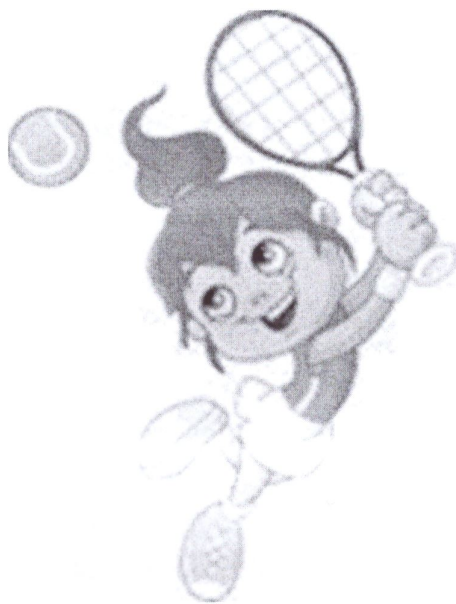


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени М.Г. Гайрбекова с. Валерик»  
(МБОУ «СОШ №2 им. М. Г. Гайрбекова с.Валерик»)

Утверждаю  
Директор школы  
*М.М. Мусаева* М.М. Мусаева  
приказ № 61-од от 30.08.2024 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Мини- футбол»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
(5 – 6 классы )**



с. Валерик

## **Пояснительная записка**

При создании рабочей программы «Мини-футбол» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой по физической культуре ООО, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Ведущая педагогическая цель и основные задачи программы**

**Цель** - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

#### **Основные задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- ✓ расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- ✓ обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.

##### **Воспитательные:**

- ✓ воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность,
- ✓ воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ формировать и развивать морально - волевые качества.

##### **Развивающие:**

- ✓ совершенствовать двигательные навыки.

##### **Валеологические:**

- ✓ развивать и расширять функциональные возможности;
- ✓ организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- ✓ сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- ✓ прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- ✓ укреплять здоровье детей.

##### **Мотивационные:**

- ✓ прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- ✓ формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

## Описание места курса в учебном плане.

Программа в 5-6 классах предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю

### Планируемые результаты

В результате изучения **данного курса программы** у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты:

- ✓ готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- ✓ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- ✓ стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- ✓ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- ✓ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- ✓ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- ✓ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- ✓ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- ✓ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- ✓ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В *сфере познавательных универсальных учебных действий* выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться:*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме;
- ✓ ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- ✓ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ✓ проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- ✓ обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- ✓ осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- ✓ устанавливать аналогии;
- ✓ владеть рядом общих приёмов решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- ✓ задавать вопросы;
- ✓ контролировать действия партнёра;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой

### **Направления программы.**

#### **Принципы, методы и средства обучения.**

В процессе спортивной подготовки у футболистов формируются и развиваются умения и навыки. Это достигается неоднократным повторением упражнений, которые, в свою очередь, оказывает воздействие на деятельность всех органов и систем.

Процесс спортивной подготовки можно разделить на *обучение* (освоение технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков) и *тренировку* (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в футбол, развитие физических, моральных и волевых качеств).

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Формирование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

- 1) Соревновательные
- 2) Специально – подготовительные
- 3) Общеподготовительные

Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на *основные и вспомогательные*

*К основным упражнениям относятся:*

- а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;
- б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;
- в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игр.

*К вспомогательным упражнениям относятся:*

- а) общеразвивающие упражнения, которые способствуют развитию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма и осуществлению основного двигательного навыка;
- б) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;
- в) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

## **Содержание программы**

### 1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития футбола. Правила соревнований.

### 2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

### 3. «Техническая подготовка»

Стойки футболиста. Остановка мяча. Остановка подошвой. Передача мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по мячу с места. Удары по мячу по воротам в движении; удар по мячу после ведения. Сочетание пройденных элементов. Пенальти. Штрафной удар.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### 4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### 5. Тестирование, контрольные испытания

## **Реализация основных принципов обучения и тренировки футболистов.**

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс, строятся в соответствии с *дидактическими принципами*, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип

наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

### Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности.

В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые *методы*:

Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр профессиональных команд и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (занятие). При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки.

В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Вводное занятие. Т.Б.		
2	Понятие футбол. Правила игры.		
3	Кто такие судьи.		
4	ТТД. Пас.		
5	Амплуа на поле.		
6	Вратарь, защитник, полузащитник.		
7	Нападающий.		
8	Техника владения мячом.		
9	Практическая игра.		
10	Ведение мяча. Отработка передач.		
11	Ведение мяча. ОФП. Передачи мяча.		
12	ОФП. Ведение мяча со сменой мест		
13	Передачи мяча на короткие расстояния.		
14	ОФП. Учебная игра.		
15	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.		
16	Удары головой. ОФП. Практическая игра.		

17	ОФП. Передачи мяча верхом. Удары головой.		
18	ОФП. Учебная игра с целью ударов головой.		
19	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.		
20	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.		
21	Передача мяча партнёру серединой лба.		
22	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.		
23	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.		
24	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.		
25	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.		
26	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.		
27	Тактическая игра в нападении и защите.		
28	Тактическая игра в нападении и защите.		
29	Тактическая игра в нападении и защите.		
30	Тактическая игра в нападении и защите.		
31	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32	Практическая игра. ОФП Развитие скоростно-силовых качеств.		
33	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.		
34	Испытание по контрольным нормативам.		



## Программно- методическое обеспечение:

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
- 6.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап ( 8-12 лет ) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
- 7.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 8.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л. Чесно , Ж .Дюрэ ,М.,ТВТ Дивизион» , 2006
- 9.«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор , АСТ «Астрель», 2004
- 10.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук,М., АСТ /Астрель» 2003
- 11.«Спорт в школе .Футбол»И. Швыков ,М, Terra спорт»,2002
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева