

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



**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Мини -футбол»
в рамках школьного спортивного клуба «Ламанхо»
(5-7 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 осуществлении 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

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.Варюпин ,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, Терра спорт»,2002
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева

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.		