

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Красное Поселение
муниципального района Елховский Самарской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол № 1
« 30 » августа 2019г.

Проверено
заместителем директора школы
по УВР:
« 30 » августа 2019г.
Шутова О.М.
Шутова О.М./

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
Красное Поселение
« 30 » августа 2019г.
Усанова С.Г.
Усанова С.Г./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Мини-футбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Классы: 5-9

Учитель: Румянцева Галина Васильевна

Красное Поселение

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мини-футбол» спортивно-оздоровительного направления составлена для обучающихся 5-9 классов на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

2. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ с. Красное Поселение.

3. Авторская программа В. И. Ляха. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов».

В учебном плане ГБОУ СОШ с. Красное Поселение на изучение внеурочной деятельности «Мини-футбол» в 5-9 классах отводится 68 часов, 34 часа 5-7 класс, 34 часа 8-9 класс, по 1 часу в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество, совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё умение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Техника передвижения. (практическое занятие). Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал

3. Календарно-тематический план мини-футбол 5-7 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата
1	Бег с мячом по прямой	1	1 неделя сентября
2	Ведение мяча с быстрым изменением движения	1	2 неделя сентября
3	Передача мяча в движении	1	3 неделя сентября
4	Обманные движения на скорости	1	4 неделя сентября
5	Ведение мяча с уходом от преследования	1	1 неделя октября
6	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	2 неделя октября
7	Обыгрывание один на один	1	3 неделя октября
8	Обыгрывание быстро сближающегося защитника	1	4 неделя октября
9	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	1	2 неделя ноября
10	Обводка защитников в изменяющейся обстановке	1	3 неделя ноября
11	Отработка различных коротких передач в движении	1	4 неделя ноября
12	Отработка ответного паса в движении	1	1 неделя декабря
13	Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперёд	1	2 неделя декабря
14	Короткая передача с лёта	1	3 неделя декабря
15	Короткие передачи в движении	1	4 неделя декабря
16	Ритмичная смена ног при выполнении передачи	1	2 неделя января
17	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	1	3 неделя января
18	Быстрый пас и остановка мяча	1	4 неделя января
19	Короткий пас в движении	1	1 неделя февраля
20	Обработка мяча и точность передачи	1	2 неделя февраля
21	Отработка удара после розыгрыша стенки	1	3 неделя февраля
22	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	1	4 неделя февраля
23	Удар подъёмом	1	1 неделя марта
24	Удар в ворота по движущемуся мячу	1	2 неделя марта

25	Отработка ударов с обеих ног	1	3 неделя марта
26	Отработка ударов с острого угла	1	4 неделя марта
27	Ведение мяча с ударом	1	1 неделя апреля
28	Удар в ворота после обводки	1	2 неделя апреля
29	Отработка удара головой в падении	1	3 неделя апреля
30	Удар головой на силу и точность	1	4 неделя апреля
31	Удар головой в прыжке, игра головой в прыжке с разбега	1	1 неделя мая
32	Игра головой в обороне, индивидуальная игра головой	1	2 неделя мая
33	Игра головой с партнёром	1	3 неделя мая
34	Контроль мяча при игре головой	1	4 неделя мая

3. Календарно-тематический план мини-футбол 8-9 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата
1	Бег с мячом по прямой. Удар головой на силу и точность	1	1 неделя сентября
2	Удар головой в прыжке	1	2 неделя сентября
3	Игра головой в обороне	1	3 неделя сентября
4	Игра головой с партнёром	1	4 неделя сентября
5	Индивидуальная игра головой	1	1 неделя октября
6	Контроль мяча при игре головой	1	2 неделя октября
7	Игра головой в прыжке с разбега	1	3 неделя октября
8	Удар по воротам после передачи с фланга	1	4 неделя октября
9	Удар по воротам головой после фланговой передачи	1	2 неделя ноября
10	Передача мяча в движении назад под удар партнёру	1	3 неделя ноября
11	Поперечные передачи и завершение атаки в движении	1	4 неделя ноября
12	Финт «ложный замах на удар».	1	1 неделя декабря
13	Финт «ложная остановка».	1	2 неделя декабря
14	Финт «пробрось мяч».	1	3 неделя декабря
15	Финт «уход с мячом».	1	4 неделя декабря

16	Финт «выпад в сторону».	1	2 неделя января
17	Финт «оставь мяч партнеру».	1	3 неделя января
18	Финт «переступание через мяч».	1	4 неделя января
19	Техника броска	1	1 неделя февраля
20	Ведение мяча с быстрым изменением движения	1	2 неделя февраля
21	Передача мяча в движении	1	3 неделя февраля
22	Обманные движения на скорости	1	4 неделя февраля
23	Ведение мяча с уходом от преследования	1	1 неделя марта
24	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	2 неделя марта
25	Обыгрывание один на один	1	3 неделя марта
26	Обыгрывание быстро сближающегося защитника	1	4 неделя марта
27	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	1	1 неделя апреля
28	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	1	2 неделя апреля
29	Отработка различных коротких передач в движении, «закрывания», перехвата и отбора мяча	1	3 неделя апреля
30	Отработка ответного паса в движении, ритмичная смена ног при выполнении передачи	1	4 неделя апреля
31	Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперёд. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	1	1 неделя мая
32	Короткая передача с лёта. Быстрый пас и остановка мяча.	1	2 неделя мая
33	Короткие передачи в движении. Короткий пас в движении.	1	3 неделя мая
34	Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны.	1	4 неделя мая