

Управление образования администрации
муниципального района «Удорский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Благовеская средняя общеобразовательная школа имени Героя России А.А. Власенкова»

ПРИНЯТА педагогическим советом протокол №10 от «28» августа 2024г.	УТВЕРЖДЕНА директором МОУ «Благовеская СОШ имени Героя России А.А.Власенкова» приказ №01-18/216 от 30.08.2024г.
---	---

**Программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
секция «Мини-футбол»**

Автор-составитель:
Жучев А.В. – учитель физкультуры

Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной программы по мини – футболу для школ среднего (полного) общего образования. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол. Отличительной особенностью секции «Мини - футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Цель программы: углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

Задачи программы:

Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.

Формирование позитивной самооценки, самоуважения.

Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.

Развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.

Сформировать социально адекватные способы поведения.

Сформирование способности к организации деятельности и управлению ею.

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность

Воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

11) управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

12) технически правильное выполнение двигательных действий.

Выпускник научится:

определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта (футболе);

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

9-11 класс

Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела. Практика: учебная игра.

Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

Физическая подготовка.

Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Челночный бег + удары по воротам, футбол Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.
Отработка техники.
Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. 5
Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.
Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.
Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.
Подвижные игры. Теория: не предусмотрена. Практика: игра.
Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.
Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.
Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.
Товарищеская игра. Теория: рассказать о правилах. Практика: игра.
Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Теория: не предусмотрена.
Практика: игра.
Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.
Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.
Отработка паса щечкой в парах. Футбол. Теория: рассказать о правилах работы ногами.
Практика: игра.
Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.
Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
Теория: рассказать о правилах. Практика: игра.
Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Игры.

Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Теория: рассказать о правилах работы ногами.

6

Практика: игра.

Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Товарищеская игра. Теория: рассказать о правилах. Практика: игра.

Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:

спортивная игра;

спортивные праздники;

спортивные мероприятия;

индивидуальная и групповая работа;

тестирование.

3. Тематическое планирование 9-11 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
2	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы	2
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу	2
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13	Подвижные игры.	2
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
17	Товарищеская игра.	2

18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол	2
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4
26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27	Товарищеская игра №1.	4
28	Товарищеская игра №2.	4
29	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
Всего		68

Описание необходимого учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

- 1) Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
- 2) Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
- 3) Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
- 4) Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
- 5) Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
- 6) Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 7) Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
- 8) Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).