

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Старопохвистнево
муниципального района Похвистневский Самарской области**

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 1
«26» августа 2015 г.

Согласована:
Заместитель директора по УВР
 Р.Р. Акимова
«27» августа 2015 г.

Утверждена:
Директор школы

С.Н. Торучикова
приказ № 58/1-од от 31 августа 2015 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Футбол»
(мини-футбол)**

5-6 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013));
4. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
6. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г.);
7. Программы общеобразовательных учреждений по футболу для 5 класса: Мини-фубол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности

нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью.

Цель программы: сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закалывающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья и закалывание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

- ✓ обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, 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; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Количество часов: 102 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с

одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру)

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	30	В течение учебного процесса	30	
2.	Тактическая подготовка	18	В течение учебного процесса	18	
3.	Общая физическая подготовка	25		25	2
4.	Специальная физическая подготовка	21		21	2
5.	Соревнования	7		7	
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1	
	Итого:	102			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теория	практика			
1. Техническая подготовка		30		30	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными 		
1	Техника безопасности, различные способы перемещения	3		3		тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	3		3		объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	3		3		тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	3		3		тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	3		3		тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	3		3		Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	3		3		Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	3		3		Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	3		3		Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	3		3	тренировка	коррекция Зачет	

					способами		
					<ul style="list-style-type: none"> Способность противодействовать сопернику 		
2. Тактическая подготовка		18		18	Личностные:		
11	Тактика игры в атаке	4		4	<ul style="list-style-type: none"> Терпение 	объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	3		3	<ul style="list-style-type: none"> Воля 	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	4		4	<ul style="list-style-type: none"> Стремление к достижению цели 	Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	3		3		тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	4		4	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Планирование Самооценка Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Выбор эффективной тактики Рефлексия Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Сотрудничество Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> Способность выбирать действие Умение «действовать на опережение» Способность к групповым взаимодействиям 	объяснение	Коррекция тестирование
3. Общая физическая подготовка		25		25	Личностные:		

16	Строевые упражнения	3		3	<ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность к физическим усилиям • Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ 	тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	3		3		Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	3		3		Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	3		3		Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	4		4		Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	3		3		Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	3		3		тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	3		3	соревнование	зачет	
4. Специальная физическая подготовка		21		21	Личностные:		
24	Скоростная подготовка	3		3	<ul style="list-style-type: none"> • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p>	Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	3		3		Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	3		3		Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	3		3		Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	3		3		Тренировка	коррекция

28	Борьба за мяч	3		3	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие специальных физических качеств • Способность выполнять максимальные усилия 	Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	3		3		тренировка	коррекция
30	Контрольный урок	3		3		Соревнование	зачет
5. Соревнования					<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем 	Соревнование	Соревнование

				собственным путем Коммуникативные: <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов Предметные: <ul style="list-style-type: none"> • умение проявить качества в игровой обстановке • способность проявлять лидерские качества 		
Итого:		102				

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
3. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
5. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)