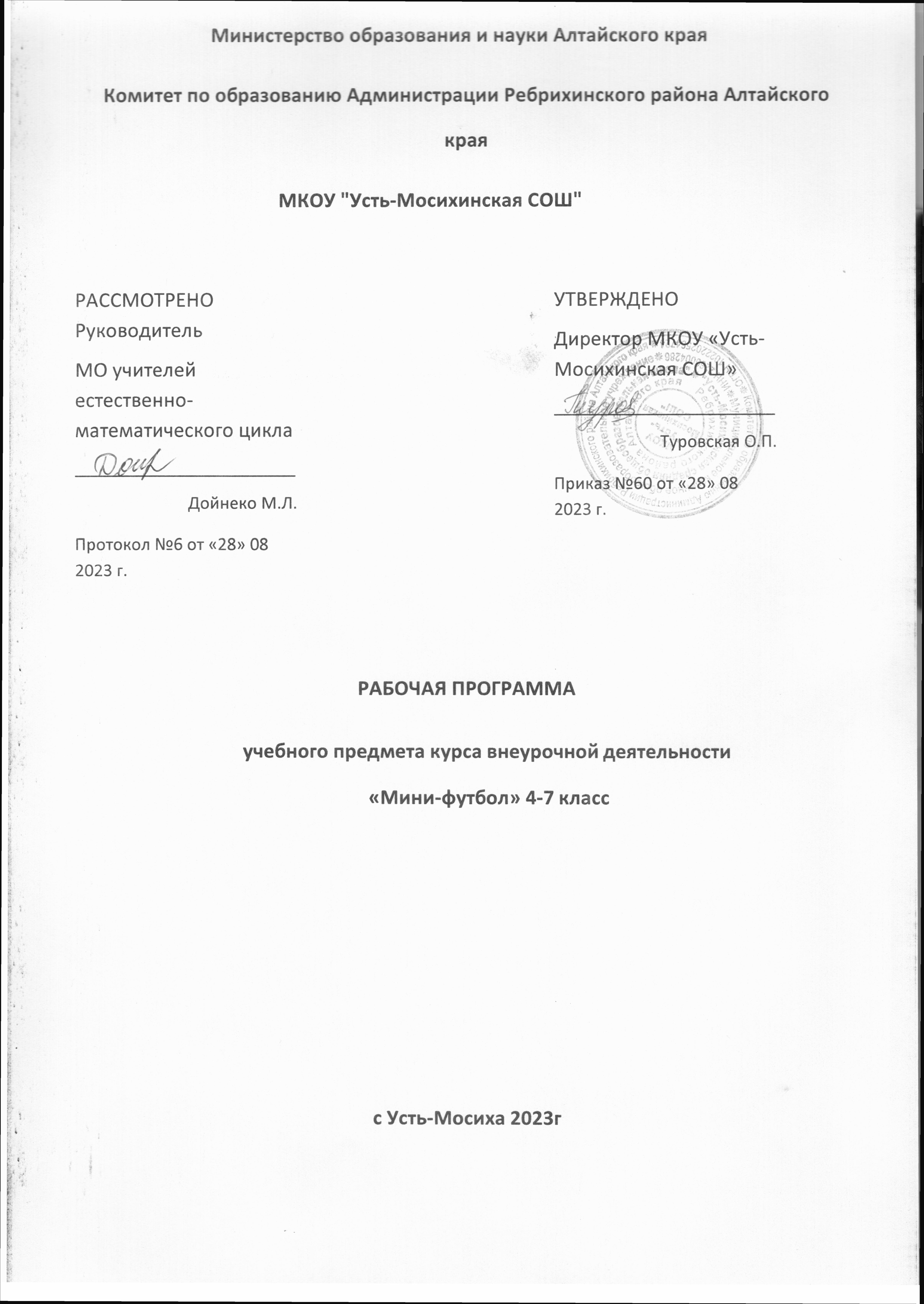
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

****

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌****Комитет по образованию Администрации Ребрихинского района Алтайского края**

**МКОУ "Усть-Мосихинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Руководитель  МО учителей естественно-математического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дойнеко М.Л.  Протокол №6 от «28» 08 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Туровская О.П.  Приказ №60 от «28» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета курса внеурочной деятельности**

**«Мини-футбол» 4-7 класс**

​

**c Усть-Мосиха‌** **2023г‌**​

**Пояснительная записка.**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа курса внеурочной деятельности «Любимая игра» разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* Программа разработана на основе авторской программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е издание – М. : Просвещение, 2012г.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Целью** занятий по данной программе являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи**:

* укрепление здоровья и закаливание организма;
* привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
* обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладение техническими приёмами, 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;
* участие в соревнованиях по мини-футболу;
* изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Срок реализации программы.**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

**Форма и режим занятий.**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 34 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 1 часу.

Все занятия должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

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.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Возраст | | |
| 12 | 13 | 14 |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | |
| 1. | Бег 15 м (сек) | 2,7 | 2,6 | 2,5 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 5,0 | 4,7 | 4,5 |
| 3. | Бег 60 м (сек) | 9,4 | 9,2 | 8,8 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,6 | 15,0 | 14,0 |
| 5. | Бег 400 м (мин) | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
| 6. | Бег 1500 м (мин) | 5,55 | 5,45 | 5,35 |
| 7. | Челночный бег 10х30 м (сек) | 58,0 | 56,0 | 54,0 |
| 8. | Бег 6 мин. | 1300 | 1400 | 1500 |
| 9. | Подтягивание (раз) | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м) | 17 | 19 | 21 |
| 11. | Прыжок с места (м) | 1,70 | 1,90 | 2,10 |
| 2. Специальная физическая подготовка | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с мячом, сек) | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 2 | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом) | 33,0 | 31,0 | 29,0 |
| 3 | Доставание подвешенного мяча (см) | 40 | 45 | 50 |
| 4 | Удары на дальность (м) | 30-25 | 35-30 | 40-35 |
| 3. Техническая подготовка | | | | |
| 1 | Удары на точность 30/40м по 10 раз | 13 | 14 | 15 |
| 2 | Жонглирование | 70 | 100 | 130 |
| 3 | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 12,0 | 10,5 | 10,0 |

*Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке. После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

* **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Регулятивные УУД:***

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

* добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД:***

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать*и*понимать* речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Краткое описание содержания программного материала.**

**Правила игры в мини-футбол.**Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.**Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.**Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия*. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом.*(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.*Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».*Упражнение в висах и упорах.*Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с местаи с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры*. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.*Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в мини-футбол.**Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-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.

*Практические занятия*. **Техника передвижения**. 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.

*Введение мяча из-за боковой линии.*Введение мяча на точность (с ограничением по времени): 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 мини-футбол**. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-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 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 мини-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, введении 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», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

**Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Мини-футбол».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 31х16 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

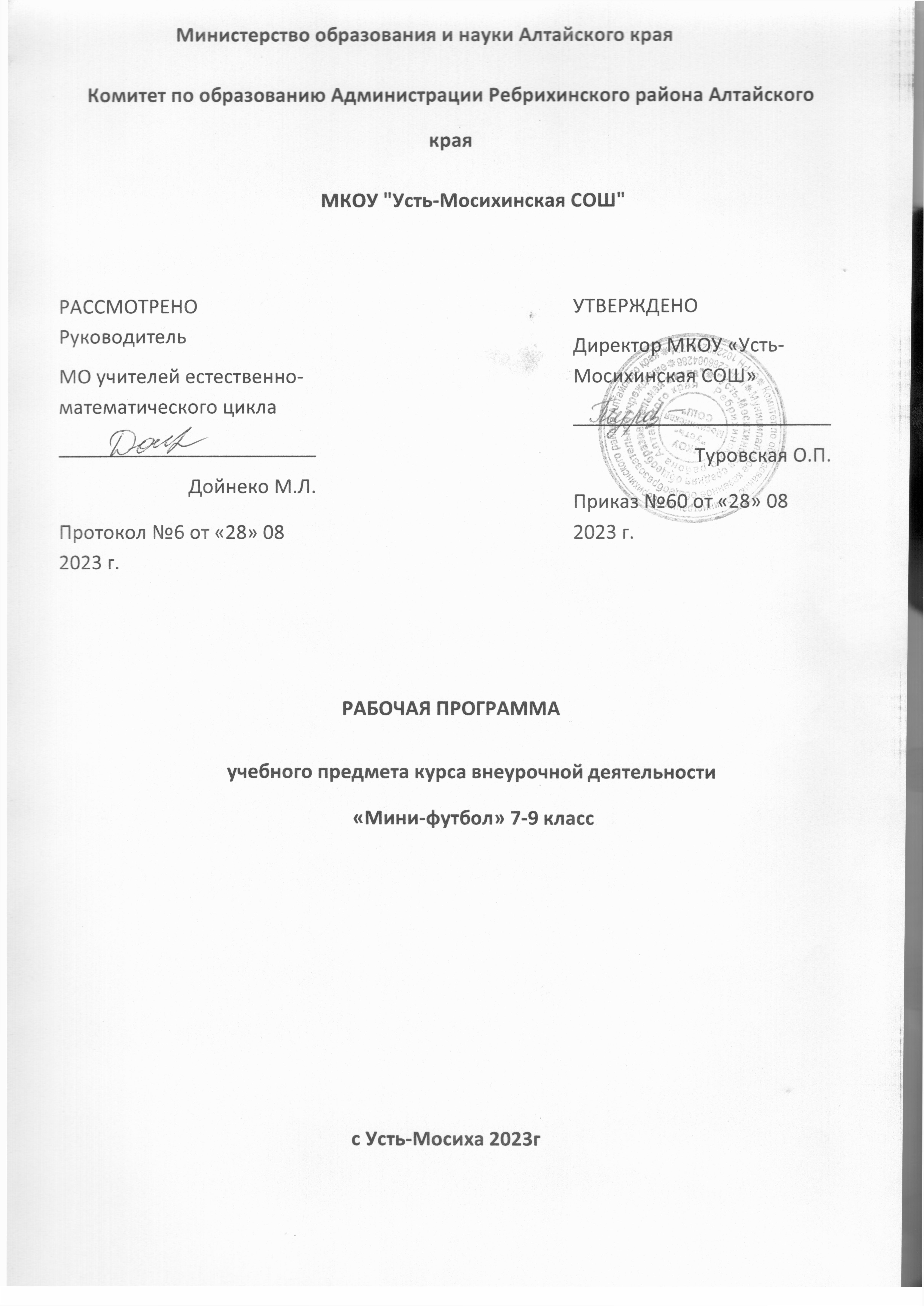
Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 мини-футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные.

Освещённость в нормах Санпина

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урка | Тема – количество часов | Содержание | Планируемые результаты | | | |
| Учебная программа | | Междисциплинарные программы | |
| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
| 1 | **Мини-футбол 34 часа** | Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. | Техника безопасности.  Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. | Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности  Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  Работать по плану.  **Познавательные УУД:**  Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  **Коммуникативные УУД:**  Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | **Регулятивные УУД:**  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**  **Познавательные УУД:**Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД:**Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 2 | Стойки футболистов, передвижение на поле. | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.  Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения  Обучение ударам средней частью подъёма.  Игра без вратарей. |
| 3 | Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. | 1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения 3. Совершенствование ударов средней частью подъёма. 4. Обучение ударам внутренней частью подошвы.   Игра без вратарей. |
| 4 | Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.  Подвижная игра с мячом (Точная передача). | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.  Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения  Совершенствование ударов средней частью подъёма. |
| 5 | Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега. |
| 6 | Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала. | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.  Обучение отбор мяча с выбыванием.  Обучение отбору мяча с выпадом.  Игра без вратарей. |
| 7 | Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча. | Совершенствование отбора мяча с выпадом.  Обучение отбора мяча подкатом.  Обучение удару внутренней стороной стопы  Обучение остановке внутренней стороной стопы  Игра без вратарей |
| 8 | Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)  Обучение приёму мяча, катящегося навстречу.  Обучение броску мяча на точность  Игра с вратарями |
| 9 | **Мини-футбол 34 часа** | Учебно-тренировочная игра в футбол. | Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.  Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.  Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Игра с вратарями | Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности  Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | **Регулятивные УУД:**  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки  **Познавательные УУД:**  Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  Производить поиск информации.  **Коммуникативные УУД:**  **осуществлять учебное взаимодействие в группе** | **Регулятивные УУД:**  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**  **Познавательные УУД:**Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД:**Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 10 | Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу. | Бег 30 м.  Прыжок в длину.  Метание 5 теннисных мячей на точность.  Бег 200 м.  Удар футбольного мяча.  выбрасывание футбольного мяча  Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 х 1,2 м) с 6 м.  Игра с вратарями |
| 11 | Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Встречная эстафета с ведением мяча. 3. Подвижная игра с элементами футбола 4. Игра с вратарями |
| 12 | Повторение раннее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. | 1. Обучение ударам средней частью подъёма. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола. |
| 13 | Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). | 1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями |
| 14 | Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).  Обучение: угловой удар (расстановка игроков). | 1. Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу.  2. Подвижная игра с элементами футбола.  3. Учебная игра. |
| 15 | **Мини-футбол 34 часа** | Совершенствование раннее изученного материала.  Обучение: удар головой по воротам. | 1. Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.  Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м.  3. Игра с вратарями | **Регулятивные УУД:**  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**  Уметь определять возможные источники необходимых сведений, анализировать и оценивать достоверность информации.  **Коммуникативные УУД:**  Само-но организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 16 | Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1. Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Игра с вратарями. |
| 17 | Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков). | 1. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. 2. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями |
| 18 | Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра. | 1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча зигзагами. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра. |
| 19 | Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат. | 1. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. 2. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями | владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре |
| 20 | Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков). | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу. 2. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. 3. Учебная игра. |
| 21 | Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в баскетбол. | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. 3. Учебная игра |
| 22 | **Мини-футбол 34 часа** | Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия). | 1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку 2. Учебная игра |
| 23 | Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1. Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра с элементами футбола 4. Учебная игра. | Описывать технику данных упражнений. | **Регулятивные УУД:**  владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  Работать по плану.  **Познавательные УУД:**  Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  **Коммуникативные УУД:**  Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 24 | Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. 3. Обучение вбрасыванию мяча. 4. Учебная игра. |
| 25 | Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами).  Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч. | 1. Совершенствование отбора мяча выпадом. 2. Совершенствование отбора мяча подкатом 3. Учебная игра. |
| 26 | Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам. | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. |
| 27 | Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров). | 1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма. 4. Учебная игра | Определять степень утомления организма во время упражнений.  **Предметные:**  умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  Используют упражнения для развития ОФП | **Регулятивные УУД:**  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**  Выявлять причины и следствия простых явлений.  Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  **Коммуникативные УУД:**  Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |
| 28 | Повторение раннее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол. | 1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. 3. Учебная игра. |
| 29 | **Мини-футбол 34 часа** | Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат. | 1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. 3. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |
| 30 | Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары). | 1. Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. |
| 31 | Повторение раннее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету. | 1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. 3. Подвижная игра с элементами футбола. |
| 32 | Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол. | 1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. 3. Учебная игра | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов |
| 33 | Товарищеская игра в футбол. | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу. 4. Учебная игра |
| 34 | Подведение итогов. | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. подвижная игра с элементами футбола 3. Учебная игра. |

** Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌Комитет по образованию Администрации Ребрихинского района Алтайского края**

**МКОУ "Усть-Мосихинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Руководитель  МО учителей естественно-математического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дойнеко М.Л.  Протокол №6 от «28» 08 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Туровская О.П.  Приказ №60 от «28» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета курса внеурочной деятельности**

**«Мини-футбол» 7-9 класс**

​

**c Усть-Мосиха‌ 2023г‌**​

# Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по футболу обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

* + Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
  + Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
  + Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
  + Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы*.* ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены современные культурологический, системно-деятельностный и личностно-ориентированный подходы, здоровьесберегающие, информационно- коммуникативные и игровые **технологии**.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа

Программа внеурочной деятельности по футболу носит образовательно-воспитательный характер и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Целью занятий является:** разносторонняя подготовка спортсмена и овладение рациональной техникой игры в футбол.

# Программа предусматривает решение следующих задач:

* + укрепление здоровья и закаливание 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.

# Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

# Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 5-9х классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

# Годовой план-график распределения учебного материала.

1. **Личностные и метапредметные 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 направлена на достижение

учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

# 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 на дорогах;
  + осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

# 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 и 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 мнение;
  + умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

# Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности «Футбол» должны отражать:

* + 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;
  + знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  + знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
  + умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
  + способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
  + умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
  + способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

# Содержание курса внеурочной деятельности

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**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.

Практические занятия. **Техника передвижения**. 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 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.

# Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы/ темы программы** | **Основное содержание по темам** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| *Краткая характеристика вида спорта.*  *Требования к технике безопасности.* | История футбола. Основные правила игры в футбол.  Правила техники безопасности. | Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. |
| *Овладение техникой игры.* | **Техника игры в футбол.** Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.  **Техника передвижения**. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону  приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| *Освоение тактики игры* | **Тактика игры в футбол**. 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».  **Тактика нападения**. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. **Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебные и тренировочные игры, применяя  в них изученный программный материал. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения ттактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| *Знания о спортивной игре* | Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований по мини-футболу. Правила техники безопасности. | Овладевают терминологией мини- футбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых  двигательных действий. Руководствуются правилами |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | техники безопасности. Объясняют  правила и основы организации игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. |  |
| 2 | Развитие футбола в России. |  |
| 3 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |  |
| 4 | Правила игры в футбол. |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 6 | Упражнения с набивным мячом. |  |
| 7 | Акробатические упражнения. |  |
| 8 | Упражнение в висах и упорах. |  |
| 9 | Легкоатлетические упражнения. |  |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 11 | Специальные упражнения для развития быстроты. |  |
| 12 | Специальные упражнения для развития ловкости. |  |
| 13 | Техника игры в футбол. |  |
| 14 | Прямой и резаный удар по мячу. |  |
| 15 | Точность удара. |  |
| 16 | Техника передвижения. |  |
| 17 | Удары по мячу ногой. |  |
| 18 | Удары по мячу головой. |  |
| 19 | Остановка мяча. |  |
| 20 | Ведение мяча. |  |
| 21 | Обманные движения. |  |
| 22 | Отбор мяча. |  |
| 23 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |  |
| 24 | Техника игры вратаря. |  |
| 25 | Тактика игры в футбол. |  |
| 26 | Упражнения для развития умения «видеть поле». |  |
| 27 | Тактика нападения. |  |
| 28 | Индивидуальные действия с мячом. |  |
| 29 | Групповые действия с мячом. |  |
| 30 | Тактика защиты. |  |
| 31 | Групповые действия защиты. |  |
| 32 | Тактика вратаря. |  |
| 33-34 | Тренировочная игра. |  |

# Содержание и методика контрольных испытаний

## ОФП

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

## СФП

**Жонглирование мячом ногами***.* Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча***.* Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

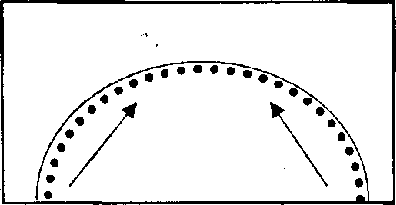
**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц,* обходит ее и движется к стойке *Б.* Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц.* Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А.* Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

# Г

Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой

ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

# Список используемой литературы:

1. **Мини-фубол** (футзал): 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.

1. **Андреев СЛ***.* 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)

**Содержание учебного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарно-тематическое планирование | | | | | | | |
| №  п/п | Тема урока | кол-во часов | дата | | Основные вопросы, понятия | Планируемые результаты | Примечание |
| план | факт |  |  |  |
|  | Теоретическая подготовка (2 ч) | | | | | | |
|  | Основы организации занятия мини-футболом. | 1 |  |  | Техника безопасности. Спортивная форма, режим занятий. Структура разминки. Нагрузка и отдых на занятии. | Знание правил безопасного поведения в спортивном зале. Умение правильно организовать разминку и регулировать нагрузку и отдых. |  |
|  | Изучение правил игры | 1 |  |  | Правила игры. Нарушения и штрафные санкции. Основные жесты судей. | Организация игры в мини-футбол с соблюдением правил. |  |
|  | Физическая подготовка (12 ч) | | | | | | |
|  | Общая физическая подготовка | 6 |  |  | Комплексы упражнение для развития быстроты, силы, гибкости, выносливости. | Повышение уровня физической подготовки. |  |
|  | Специальная физическая подготовка | 6 |  |  | Специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, координации движений рук, ног, туловища. | Развитие специальных групп мышц, повышение уровня пространственной ориентации. |  |
|  | Техническая подготовка (8 ч) | | | | | | |
|  | Стойки и перемещения полевого игрока и вратаря. | 1 |  |  | Виды бега, поворотов и остановок в игре. Прыжки. Обманные движения. Перемещения вратаря. | Рационально применять виды перемещений в игре. |  |
|  | Техника передачи и остановки мяча. | 2 |  |  | Остановка катящегося, низко летящего и высокого мяча различными частями ног, туловища и головой. Передача внутренней стороной стопы. Передачи навесом. | Осуществлять контроль мяча в игре, выполнять передачи. |  |
|  | Техника ведения мяча. | 2 |  |  | Ведение по прямой и с изменением направления. Ведение различными частями стопы. Основы дриблинга. | Выполнять ведение с ускорением на короткие дистанции, изменять направление. |  |
|  | Техника удара по мячу. | 3 |  |  | Удар по неподвижному и по катящемуся мячу. Удар с лету. Удар различными частями стопы. Удар головой. | Выполнять прицельный удар по воротам. |  |
|  | Тактическая подготовка (8 ч) | | | | | | |
|  | Функции игроков. | 1 |  |  | Расположение игроков на площадке. Полевой игрок и вратарь. Защитник и нападающий. | Знать функции амплуа игрока. |  |
|  | Взаимодействие игроков на площадке. | 2 |  |  | Игра с мячом и без мяча. Выход на свободную позицию. Схемы взаимодействия нападающих и защитников. Взаимодействие с вратарем. Взаимодействие в двойках и тройках. | Осуществлять контроль мяча посредством взаимодействия с командой. |  |
|  | Организация защиты и нападения. | 3 |  |  | Зонная защита. Персональный контроль игроков соперника. Командный прессинг. Позиционное нападение. | Организовывать защиту и нападение посредством командных действий. |  |
|  | Комбинирование тактических действий. | 2 |  |  | Схемы нападения и переходы к защитным действиям. Определение функций отдельных игроков. Разбор ошибок. | Овладение игровым мышлением. |  |
|  | Соревнования (5 ч) | | | | | | |
|  | Основы судейства и организации соревнований. | 2 |  |  | Правила игры. Жестикуляция судей. Функции первого, второго судьи. Хронометрист и третий судья. Регламент соревнований. | Уметь организовать двустороннюю игру с соблюдением правил. Уметь осуществлять судейское сопровождение матча. |  |
|  | Участие в первенстве начальной школы. | 3 |  |  | Понятия «воля к победе», «взаимоуважение». | Умение применять навыки игры в командном взаимодействии. |  |

**Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о физических качествах и способах их тестирования;

- о правилах игры в футбол;

- об элементах тактических взаимодействий.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;

- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- выполнять простые и сложные технические элементы игры в футбол;

- организовать двустороннюю игру в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Контрольные нормативы 5 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Мальчики | | |
| 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров, сек. | 10.2 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 30 метров, сек. | 5.2 | 5.5 | 6.0 |
| Прыжки в длину с места, см. | 185 | 175 | 160 |
| Бег 2000 метра, мин. | Без  учета  времени | | |
| Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз | 6 | 4 | 3 |

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

Класс**: 7-9**

Уровень образования: **основное общее образование**

Направление:**спортивно-оздоровительное**

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, Просвещение, 2011г

**Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно- оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение  соревнований по футболу;

- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;

- ориентироваться в тактических  действиях в футболе;

- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ  жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;

- знание основных моральных норм во время проведения  тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных  учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей,  родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

**Обучающийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;

задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

**В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:**

*-*обосновыватьзначение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

*-*выполнятьтехнические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

*-*классифицироватьосновные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

-жесты футбольного арбитра;

-правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

-в футбол с соблюдением основных правил;

-жесты футбольного арбитра;

-судейство по футболу.

**Содержание курса программы «Футбол»**

**1.Вводное занятие (1ч).**Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол», особенности формы футболиста, критерии выбора позиции игрока.

**2. Общая физическая подготовка (в процессе занятий).**

*Теоретические сведения.*Физические способности, координационные способности, действия игроков на поле.

*Практические занятия.* Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад,  с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа,  приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

**3. Специальная подготовка (33ч).**

*Теоретические сведения.*Расположение игроков на поле.

*Практические занятия.*Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

**4.  Основы знаний (в процессе занятий).**Предупреждение травматизма.Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание, игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

**5 . Учебная игра (в процессе занятий)**

*Теоретические сведения.*Продолжительность игры, жесты судьи

*Практические занятия.*Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Техника перемещений, владения  и остановок мяча. | 10 |
| 2 | Тактические действия в нападении, защите | 4 |
| 3 | Обманные движения( финты) | 4 |
| 4 | Ведение мяча | 5 |
| 5 | Удары по мячу | 11 |
| 6 | Учебная игра | в процессе занятий |
| 7 | Физическая подготовка | в процессе занятия |
|  | Итого | 34 |

Тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Техника перемещений, владения  и остановок мяча. | 10 |
| 2 | Тактические действия в нападении, защите | 4 |
| 3 | Обманные движения( финты) | 4 |
| 4 | Ведение мяча | 5 |
| 5 | Удары по мячу | 11 |
| 6 | Учебная игра | в процессе занятий |
| 7 | Физическая подготовка | в процессе занятия |
|  | Итого | 34 |

Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Техника перемещений, владения  и остановок мяча. | 10 |
| 2 | Тактические действия в нападении, защите | 4 |
| 3 | Обманные движения( финты) | 4 |
| 4 | Ведение мяча | 5 |
| 5 | Удары по мячу | 11 |
| 6 | Учебная игра | в процессе занятий |
| 7 | Физическая подготовка | в процессе занятия |
|  | Итого | 34 |

**Информация о корректировке  рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная четверть, полугодие | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2 |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1 полугодие |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 4 |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 2 полугодие |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Мини-футбол»**

**Уровень образования (класс) 7 -9 классы**

**Количество часов 34**

Программа разработана на основе авторской программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е издание – М. : Просвещение, 2012г.

**‌ Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌Комитет по образованию Администрации Ребрихинского района Алтайского края**

**МКОУ "Усть-Мосихинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Руководитель  МО учителей естественно-математического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дойнеко М.Л.  Протокол №6 от «28» 08 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Туровская О.П.  Приказ №60 от «28» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Практическая биология»**

**с использованием оборудования «Точки роста»**

**8 класс**

**основное общее образования**

​**‌‌**

**c Усть-Мосиха‌ 2023г‌**​

**Комитет по образованию Администрации Ребрихинского района Алтайского края**

**МКОУ "Усть-Мосихинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Руководитель  МО учителей естественно-математического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дойнеко М.Л.  Протокол №6 от «28» 08 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Туровская О.П.  Приказ №60 от «28» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММ**

**учебного предмета** курса внеурочной деятельности

**«Мини-футбол 4-7 кл**

​

**c Усть-Мосиха‌ 2023г‌**​

**c Усть-Мосиха‌ 2023г‌**​