

**Муниципальное общеобразовательное учреждение-
Средняя общеобразовательная школа деревни Березина
Унечского района Брянской области**

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
естественно-научного цикла
протокол от 30. 08. 2024 г. №1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР
Бельченко Ю.П.
30.08.2024 г

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (8-9 классы)

Выписка верна 01.09.2024
Директор МОУ СОШ д.Березина



Помыканова Н.И.

Составитель: Бельченко Ю.П.,
учитель физкультуры

2024

Пояснительная записка

Программа кружка по мини- футболу для учащихся разработана на основе:

-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (часть 5 статья 12).

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года,

-Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-Примерной программы основного общего образования по физической культуре

Объем программы. Рабочая программа кружка «Мини футбол» составлена на 34 часа. На реализацию программы отводится 1 час в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основны

2.Содержание программы

Теоретическая подготовка: Исторический процесс формирования физической культуры и спорта. Правила соревнований по мини-футболу. Технические и тактические приемы в мини-футболе. Гигиена и врачебный контроль.

Общая физическая подготовка: включает строевые упражнения, гимнастические, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, координации. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, ведения мяча и различных видов ударов и остановок. Упражнения для развития скоростных и технических приемов.

Техническая подготовка:

- Правила игры в мини-футбол Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением.
- Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу.
- Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы.
- ОФП Жонглирование.
- Удары по мячу серединой подъема. Передвижения и прыжки.
- Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.
- Персональная оборона. Зонная оборона.
- Удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью.
- Финты.
- Остановка мяча грудью.
- Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3.
- Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.
- опека соперника без мяча.
- Игра три на три

3.Тематическое планирование.

№ раздела , темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	2	3
1	Техническая подготовка	10

2.	Тактическая подготовка	5
3.	Общая физическая подготовка	8
4.	Специальная физическая подготовка	7
5.	Соревнования	3
6.	Инструкторская и судейская практика	1
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов и тем занятий	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знать правила техники безопасности	1		
2	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Сдача нормативов	1		
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Выполнить правильно технические действия	1		
4	Физподготовка. Футбол, изучение упражнения «квадрат». Выполнить правильно технические действия, уметь играть в мини- футбол	1		
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1		

8	Физподготовка. Прыжки через барьер, футбол.	1		
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1		
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1		
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		
16	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1		
17	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	1		
18	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1		
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		
21	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1		

22	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		
----	---	---	--	--

23	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		
24	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1		
25	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		
26	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		
27	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		
28	Двусторонняя учебная игра.	1		
29	Товарищеская игра	1		
30	Товарищеская игра. Судейская практика.	1		
31	Двусторонняя учебная игра.	1		
32	Двусторонняя учебная игра.	1		
33	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1		
34	Товарищеская игра. Судейская практика.	1		