
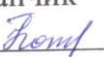


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
Руководитель МО
Киреева Д.В. 
№ 85/5 от
«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по
УВР
Потапчик
Е.Н. 
№ 85/5 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы
Ерёмич В.М. 
№ 85/5 от
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Составитель: Финберг Яна Игоревна
учитель физической культуры

д.Павловка
2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС НОО.

Группа занимающихся в кружке мини-футбола состоит из ребят 7 класса.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Весь учебной материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель обучения — формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а так же гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением следующих задач:

1. Укрепление здоровья;
2. Дальнейшее совершенствования всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

4. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
6. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;
7. Совершенствование навыков самостоятельных занятий;

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в мини-футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с группами, мячи должны быть уменьшенного размера и массы. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы физического воспитания, большую ее значимость для всестороннего и гармоничного развития личности. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества, свойственные человеку.

Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, в 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 (стойки для обводки –10 штук, стойки для подвески мячей, отражающие поверхности, переносные ворота).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основными специфическими средствами мини-футбола являются:

- тактика игры в мини-футбол
- техника игры
- тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров 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, целесообразное для использования ведения мяча, выбор способа и направления в ведении. Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты, в зависимости от игровой ситуации.

Актуальность программы:

Способствовать физическому и духовному воспитанию подрастающего поколения, развивать навыки работы в коллективе. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных группах и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс, необходимых футболисту, его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Этапы обучения:

-создать условия:

-для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка;

-развития физических способностей: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

-применения различных форм практических занятий, помогающих гармонично развивать навыки игры в мини-футбол

-для формирования нравственно

-личностных качеств занимающихся.

Ожидаемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
3. знать основы судейства.

Календарно-тематический план 7 класс

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов (План)	Кол-во часов (Факт)
1	Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. История футбола	10.09	
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	24.09	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	1.10	
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	15.10	
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	22.10	
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	29.10	
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	12.11	
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	19.11	
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	26.11	
10	Удары по летящему мячу серединой лба	3.12	
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	10.12	
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	17.12	
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	24.12	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	14.01	
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	21.01	
16	Остановка мяча грудью	28.01	
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	4.02	
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	11.02	
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	18.02	
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	25.02	
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	4.03	

22	Выбивание мяча ударом ногой	11.03	
23	Отбор мяча перехватом	18.03	
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	8.04	
25	Отбор мяча в подкате	15.04	
26	Ввод мяча в игру мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2.04	
27	Ловля катящегося мяча	29.04	
28	Ловля мяча, летящего навстречу	6.05	
29	Ловля мяча сверху в прыжке	13.05	
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	20.05	
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	27.05	
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	10.09	
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	17.09	
34	Подготовка к сдаче норм «ГТО»	24.09	
Итого		34 часа	

Список литературы

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

7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. –М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. –М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. –М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. –М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. –М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.