

06.34

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Дружинина Г.В./

Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

«Согласовано»

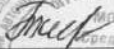
Заместитель директора по ВР

 /Рахматуллина А.С./

«30» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №1
п.Пангоды

 /Тимяшева Е.Р./

Приказ № 222
от «30» августа 2021г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительное направление
Секция «Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 2021/2022

Автор – составитель: Арсаева Елена
Анатольевна,
учитель физической культуры

п. Пангоды, 2021 г.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Цель программы—привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

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.

Прогнозируемые результаты внеурочной деятельности:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Срок реализации программы год. Программа рассчитана для занятий с детьми 14-15 лет. Тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№п/п	Тема раздела, занятия	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Инструктаж по ТБ. Развитие футбола и мини-футбола в России. (1 час)	Инструктаж по ТБ.	Занятие «открытия» новых знаний.
2	Обучение передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	Ведения мяча по прямой средней частью подъёма; остановка мяча подошвой в процессе ведения; удары средней частью подъёма; удары внутренней частью подошвы.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
3	Закрепление передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	Ведения мяча по прямой средней частью подъёма; остановка мяча подошвой в процессе ведения; удары	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		средней частью подъёма; удары внутренней частью подошвы.	
4	Обучение передача мяча навесом.	Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении; отбор мяча с выбыванием; отбор мяча с выпадом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
5	Закрепление передачи мяча навесом.	Обманное движение на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении; отбор мяча с выбыванием; отбор мяча с выпадом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
6	Удары по неподвижному мячу.	Ведение мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения; встречная эстафета с ведением мяча; подвижная игра с элементами футбола; удары средней частью подъёма.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
7	Закрепление ударов по неподвижному мячу.	Ведение мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения; встречная эстафета с ведением мяча; подвижная игра с элементами футбола; удары средней частью подъёма.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
8	Удары по летящему мячу.	Ведение мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения; встречная эстафета с ведением мяча; подвижная игра с элементами футбола; удары средней частью подъёма.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
9	Закрепление ударов по летящему мячу.	Ведение мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения; встречная эстафета с ведением мяча; подвижная игра с элементами	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		футбола; удары средней частью подъёма.	
10	Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	Удары средней частью подъёма по неподвижному мячу; совершенствование остановки мяча подошвой; подвижная игра с элементами футбола.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
11	Закрепление: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	Удары средней частью подъёма по неподвижному мячу; совершенствование остановки мяча подошвой; подвижная игра с элементами футбола.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
12	Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	Ведение мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения; встречная эстафета с ведением мяча; подвижная игра с элементами футбола; удары средней частью подъёма.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
13	Закрепление: угловой удар (расстановка игроков).	Ведение мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения; встречная эстафета с ведением мяча; подвижная игра с элементами футбола; удары средней частью подъёма.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
14	Обучение: удар головой по воротам.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		воротам.	
15	Закрепление: удар головой по воротам.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
16	Совершенствование: удар головой по воротам.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
17	Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
18	Закрепление выбивания мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
19	Обучение отбору мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
20	Закрепление отбора мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу.	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и	Комбинированные, спортивно-оздоровительная

		внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	деятельность
21	Техника удара по мячу.(1 час)	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
22	Закрепление технике удара по мячу.(1 час)	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
23	Совершенствование технике удара по мячу.(1 час)	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
24	Техника ведения мяча.(1 часа)	Ведение мяча. Обманные движения. Обводки. Закрепление технических приёмов.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
25	Закрепление технике удара по мячу.(1 час)	Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
26	Совершенствование технике удара по мячу.(1 час)	Удары внутренней и внешней	Комбинированные,

		стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Техника удара по воротам.	спортивно-оздоровительная деятельность
27	Техника остановки и отбора мяча. (1 час)	Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
28	Закрепление технике остановки и отбора мяча. (1 час)	Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
29	Совершенствование технике остановки и отбора мяча. (1 час)	Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
30	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. (1 час)	Открывание вперёд, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
31	Закрепление тактических приёмов при взаимодействии с соперником. (1 час)	Открывание вперёд, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
32	Тактические приёмы при взаимодействии с партнёром. (1 час)	Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи, передачи на ход партнёру.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
33	Закрепление тактических приёмов при взаимодействии с партнёром. (1 час)	Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и	Комбинированные, спортивно-оздоровительная

		продольные передачи, передачи на ход партнёру.	деятельность
34	Тактические комбинации. (1 час)	Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрёстное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
35	Закрепление тактических комбинаций. (1 час)	Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрёстное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

3. Тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	В том числе:	
	По плану	Фактически			Аудиторные	Внеаудиторные
1			Инструктаж по ТБ. Развитие футбола и мини-футбола в России.	1	1	
2			Обучение передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	1		1
3			Закрепление передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	1		1
4			Обучение передача мяча навесом.	1		1
5			Закрепление передачи мяча навесом.	1		1
6			Удары по неподвижному мячу.	1		1
7			Закрепление ударов по неподвижному мячу.	1		1
8			Удары по летящему мячу.	1		1
9			Закрепление ударов по летящему мячу.	1		1
10			Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	1		1
11			Закрепление: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром,	1		1

			стопой).			
12			Обучение: угловой удар (расстановка игроков).	1		1
13			Закрепление: угловой удар (расстановка игроков).	1		1
14			Обучение: удар головой по воротам.	1		1
15			Закрепление: удар головой по воротам.	1		1
16			Совершенствование: удар головой по воротам.	1		1
17			Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.	1		1
18			Закрепление выбивания мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.	1		1
19			Обучение отбору мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу.	1		1
20			Закрепление отбора мяча выпадам у партнёра, ведущего мяч навстречу.	1		1
21			Техника удара по мячу.	1		1
22			Закрепление технике удара по мячу.	1		1
23			Совершенствование технике удара по мячу.	1		1
24			Техника ведения мяча.	1		1

25			Закрепление техники удара по мячу.	1		1
26			Совершенствование техники удара по мячу.	1		1
27			Техника остановки и отбора мяча.	1		1
28			Закрепление техники остановки и отбора мяча.	1		1
29			Совершенствование техники остановки и отбора мяча.	1		1
30			Тактические приёмы при взаимодействии с соперником.	1		1
31			Закрепление тактических приёмов при взаимодействии с соперником.	1		1
32			Тактические приёмы при взаимодействии с партнёром.	1		1
33			Закрепление тактических приёмов при взаимодействии с партнёром.	1		1
34			Тактические комбинации.	1		1
35			Закрепление тактических комбинаций.	1		1
			ИТОГО:	35	1	34