Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица

Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор школы:

МБОУ СОШ с.Девица Приказ №\_\_\_\_\_от31.08.2023г.

Протокол №1

от «31»08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивно-оздоровительного направления

«Мини-футбол»

(Возраст детей: 10-11лет)

Срок реализации программы: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Черников Сергей Алексеевич

учитель физического воспитания

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мини-футбол».

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Мини-футбол».

3.Тематическое планирование.

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мини-футбол».

**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:**

*обосновывать*значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

*выполнять*технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

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

*понимать*жесты футбольного арбитра;

*соблюдать*правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;

*играть*в футбол с соблюдением основных правил;

*демонстрировать*жесты футбольного арбитра;

*проводить*судейство по футболу.

2.Содержание курса внеурочной деятельности «Мини-футбол».

***Тема 1. Вводное занятие (1ч).***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

**Тема 2. *Общая физическая подготовка (12ч).***

*Теоретические сведения.*Физические способности.

*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.

***Тема 3. Специальная подготовка (13ч).***

*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).

***Тема 4. Основы знаний (1ч).***Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

***Тема 5. Тестирование*** ***(3ч).*** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

***Тема 6. Соревнования (4ч)***

*Теоретические сведения.*Продолжительность игры.

*Практические занятия.*Игра по упрощенным правилам.

3.Тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Наименование раздела и тем** | Общее  кол-во часов |
|
| 1 | ***Тема 1. Вводное занятие***  Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». | **1** |
| 2 | **Тема 2. *Общая физическая подготовка***  *Теоретические сведения.*Физические способности.  *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. | **12**  **2**  **10**  2  3  2  3 |
| 3 | ***Тема 3. Специальная подготовка***  *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). | **13**  **1**  **12**  2  3  3  4 |
| 4 | ***Тема 4. Основы знаний***  Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота. | **1** |
| 5 | ***Тема 5. Тестирование***  Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике.  Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи;  Удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. | **3**  1  1  1 |
| 6 | ***Тема 6. Соревнования***  *Теоретические сведения.*Продолжительность игры.  *Практические занятия.*Игра по упрощенным правилам. | **4**  1  3 |
|  | **ИТОГО:** | **34 часа** |