

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «мини-футбол» для учащихся 8 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014 года; редакция, действующая с 11 января 2015 года);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- планируемых результатов основного общего образования;
- авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 кл.» : прогр. / сост. В.И.Лях, М.Я. Виленский М.: Просвещение, 2014;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Акушинская СОШ№1 им.С.М.Кирова»;
- учебного плана МКОУ «Акушинская СОШ№1 им.С.М.Кирова»;
- Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самоопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Мини-футбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни, привлечь как можно большее число школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 8 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В соответствии с этой целью решаются следующие **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;

Место курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» в 8 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, самостоятельное судейство соревнований, ориентации в правилах игры в мини-футбол; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Мини-футбол»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Мини-футбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;

- уметь высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	ОФП	6
3.	СФП	7
4.	Контрольные испытания	5
5.	Техническая и тактическая подготовка	7
6.	Организация и проведение соревнований	8

Всего	34
-------	----

Содержание курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»

Вводное занятие (1 ч)

Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

Правила игры в мини-футбол.

Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил.

ОФП (6ч)

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50-60м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- -бег с преодолением барьеров;
- -эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- -прыжки в длину с места и разбега;
- Медленный бег на выносливость 15- 20 минут;
- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.

СФП (7ч)

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;

- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Контрольные испытания (5ч)

- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из и.п. лежа на спине;
- Бег 30м, 60м, 1000м.300м;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг, с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

Техническая и тактическая подготовка (7ч)

Техническая подготовка:

- анализ техники;
- специально подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;

- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резанный удар внутренней частью подъема;
- резанный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полуклета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях;

Тактическая подготовка:

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении; после стандартных положений;
- тактические действия в защите после стандартных положений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- тактические действия в защите;
- умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;

Тактика игры вратаря:

1. выбор позиции в воротах
2. взаимодействие с защитником

3. выбор позиции при выходах из ворот:
 - позиционное нападение,
 - персональная оборона,
 - зонная оборона.

Организация и проведение соревнований (8 ч)

- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- виды соревнований;
- обязанности судей;
- методика судейства.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	2	3	4
Вводное занятие (1 ч)			
1	Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	1	Техника безопасности. Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.
ОФП (6 ч)			
2	Стойки футболистов, передвижение на поле.	1	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. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения Совершенствование ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей.
4	Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. 1 Подвижная игра с мячом (Точная передача).	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения Совершенствование ударов средней частью подъёма.
5	Обучение передаче мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. 1	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега.
6	Обучение передаче мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала. 1	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 1	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбора мяча подкатом.

	касанием мяча.		Обучение удару внутренней стороной стопы Обучение остановке внутренней стороной стопы Игра без вратарей
СФП (7 ч)			
8	Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приспавными шагами, скрестным шагом, прыжком) Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность Игра с вратарями
9	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Обучение приёму 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
10	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	1	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 x 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями
11	Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в	1	Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча.

	футбол.		Подвижная игра с элементами футбола Игра с вратарями
12	Повторение раннее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Обучение ударам средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой. 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. Совершенствование остановки мяча подошвой. 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. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.
Контрольные испытания (5 ч)			
15	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. Игра с вратарями
16	Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание.

17	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегание игроков).	1	Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями. Прыжки в длину с места. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
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. Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. Метание м/мяча.
19	Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.		Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями. Бег 12 мин. на выносливость. Упражнение на пресс
Техническая и тактическая подготовка (7ч)			
20	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	1	Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями
21	Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в футбол.	1	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра.
22	Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия).	1	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. Учебная игра

23	Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу Учебная игра
24	Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол.	1	Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола Учебная игра.
25	Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами). Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	1	Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча. 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 Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра
Организация и проведение соревнований (8 ч)			
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. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке, стойке и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма. Учебная игра. Правила судейства.
28	Повторение раннее	1	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.

	изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол.		Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.
29	Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат.	1	Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подшивой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.
30	Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).	1	Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.
31	Повторение раннее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинство. Игра в футбол по определенному сюжету.	1	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. Подвижная игра с элементами футбола. Правила судейства.
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. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.
33	Товарищеская игра в футбол.	1	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.

			Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра. Правила судейства.
34	Подведение итогов	1	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола Учебная игра. Правила судейства. Действия судей.