

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
(МБОУ СОШ № 6)**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 г. №385-О

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Мини-футбол»**

Класс: 5

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» предназначена для обучающихся 5 классов. Программа курса составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями), а также с учетом федеральной рабочей программы образовательных организаций и рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №6.

Программа спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность

**Актуальность программы:** Одним из главных требований к физкультурно-оздоровительному образованию в современных условиях и важнейшим компонентом реализации ФГОС является овладение учащимися практическими двигательными умениями и навыками. Программа учебного курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» направлена на формирование у учащихся 5 класса интереса к футболу, к мини-футболу., развитие практических умений, применение полученных знаний на практике, подготовка учащихся к участию в спортивных соревнованиях Муниципального и Округного уровня.

### **Цель курса:**

повышение уровня разносторонней физической подготовленности учащихся с учётом особенностей здоровья детей региона, приравненного к Крайнему Северу.  
Создание условий для успешного освоения двигательных умений и навыков применяемых в мини-футболе и большом футболе.

### **Задачи:**

- Овладение техникой и тактикой игры в футбол
- Развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- Воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

### **Взаимосвязь с рабочей программой воспитания**

Программа курса разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 6, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагога, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа носит спортивно – оздоровительную направленность, что позволяет обеспечить достижение следующих целевых ориентиров воспитания на уровне основного общего образования:

- укрепит здоровье и закалит организм, будет содействовать правильному физическому развитию; повысит уровень общефизической подготовленности;
- получит развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования двигательного навыка.
- будет развивать креативное мышление и творческий подход.
- будут сформированы такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе, воспитание культуры здорового образа жизни.

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год) в 6 классе.

## **Содержание учебного курса**

### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**

Теоретические занятия:

#### **1.1 Физическая культура спортивное движение в России**

История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола.  
Правовые основы физической культуры и спорта.

### **1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Как влияют занятия физическими упражнениями на развитие всех систем организма  
Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы организма  
Влияние физических нагрузок на развитие восстановительной системы организма  
Влияние физических нагрузок на развитие умственной системы

### **1.3. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий мини – футболом. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футзалом

### **1.4 Основы методики обучения игре в мини – футбол**

Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей  
Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини – футбол. Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка стоек с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований.

### **1.5 Правила соревнований, их организация и проведение.**

*Теоретические занятия:*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини – футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью**

Практические занятия:

### **2.1 Общая специальная физическая подготовка**

Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке.

Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения.

Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля.

Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

Разнообразные прыжки на скакалке.

### **2.2 Основы техники и тактики игры в мини – футбол**

Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя, в движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча.

Подача мяча из аута

### **Раздел 3. Способы спортивно – тренировочной деятельности.**

#### **3.1 Контрольные игры и соревнования.**

Практические занятия:

Подвижные игры «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по мини – футболу. Тренировочные игры в мини – футбол Проведение городских и внутри- школьных соревнований по мини – футболу.

Посещение спорткомплекса «Сибирь».

Товарищеские встречи команд других школ.

Первенство школы по мини – футболу

#### **3.2 Контрольные испытания**

Бег 30м с ведением мяча (сек)

Вбрасывание из аута на дальность (метры)

Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам (сек)

Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром)

кол-во ударов на расстоянии 11-13м

#### **3.3 Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований, их организация и проведение**

Практические занятия:

Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутри – школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение.

*Теоретические занятия:*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини –футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий, в игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия**

#### **В области познавательной культуры:**

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **коммуникативные универсальные учебные действия**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

У обучающегося будут сформированы следующие **регулятивные универсальные учебные действия**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать -

- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях;

- владеть правилами поведения на занятиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>	5		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
3.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
4.	Основы методики обучения игре в мини – футбол	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	Познавательная деятельность	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Физическое совершенствование со спортивной направленностью</b>	18		
6.	Общая и специальная физическая подготовка	9	Практическое занятие. Игра	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	Основы техники и тактики игры в мини – футбол	9	Практическое занятие. Игра	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>Способы спортивно-тренировочной деятельности</b>			<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/">https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/</a>

20	Контрольные игры и соревнования	4	Тестирование Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
21	Контрольные испытания	3	Тестирование Игра	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
22	Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика	4	Соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		



