

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Управление образования и спорта Администрации
Тутаевского муниципального района
МОУ Павловская ОШ имени А.К.Васильева

РАССМОТРЕНО

на заседании методическо-
го объединения учителей

Протокол №1 от «15» 08
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

_____ Каткова Л.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Павловская
ОШ имени А.К. Васильева

_____ Крепкова С.В.

Приказ №152/01-07
от «28» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»

для обучающихся 6-8 классов

д. Павловское, 2023

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы.....	4
1.3. Ценностные ориентиры Программы	4
1.4. Учебно-тематический план	5
1.5. Содержание Программы	6
1.6. Планируемые результаты	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Условия реализации программы.....	14
2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.	14
2.1.2. Материально – техническое обеспечение	14
2.1.3. Кадровое обеспечение.....	15
2.2. Формы аттестации	15
2.3.Оценочные материалы	15
2.4. Учебно – методическое обеспечение.....	16
2.5. Календарно-тематический план	17
2.5.1. Календарно-тематический план 5 класс.....	17
2.5.2. Календарно-тематический план 6 класс.....	18
3. Список информационных источников	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общей развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельности у 11-13 летнего ребенка не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» (далее Программа) основана на:

- Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
- Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Назначение Программы: Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения гармоничного физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладной, оздоровительной направленности внеурочной деятельности. Программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность Программы: определена необходимостью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, социальным заказом общества (родителей, законных представителей).

Новизна Программы: Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в мини-футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в футбол и технические приемы, которые в ней используются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в мини-футбол развивает

у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области мини-футбола.

Возрастная группа обучающихся: 11 -14 лет (5 - 7 класс).

Объем программы: Программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ и рассчитана на 34 часа -1 час в неделю (срок ее освоения в каждом классе 1 год - всего 2 года). Программа реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в части учебного плана, формируемого образовательным учреждением по направлению спортивно-оздоровительного развития личности. Продолжительность занятий строится из расчёта – 6-8 класс 34 часа (1 час в неделю). Объём учебного времени составляет 102 часа.

Режим занятий обусловлен Уставом и локальными документами ОУ, регламентирующими деятельность организации. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели:

- содействие всестороннему, гармоничному развитию личности школьника посредством формирования основ физической культуры.
- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий мини-футболом по месту учебы;
- создание условий для проведения соревнований по мини-футболу среди учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, содействовать сохранению и укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию обучающихся;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- использовать факторы отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- реализовывать процесс освоения физических упражнений из видов спорта, а также углубленное изучение технических действий футбола.
- прививать навыки самоконтроля за физической нагрузкой;
- содействовать приобретению элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.

1.3. Ценностные ориентиры Программы

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культуры

В основу Программы положены следующие принципы:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.4. Учебно-тематический план

6 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия

1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1	1	
2.	Контрольные испытания.	6		6
3.	Общая физическая подготовка.	6		6
4.	Специальная физическая подготовка.	7	1	6
5.	Техническая и тактическая подготовка.	8	1	7
6.	Организация и проведение соревнований.	6	2	4
Итого		34	5	29

7 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1	1	
2.	Контрольные испытания.	3		3
3.	Специальная физическая подготовка.	10	1	9
4.	Техническая и тактическая подготовка.	10	1	9
5.	Организация и проведение соревнований.	10	3	8
Итого		34	6	28

8 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1	1	
2.	Контрольные испытания.	3		3
3.	Специальная физическая подготовка.	10	1	9
4.	Техническая и тактическая подготовка.	10	1	9
5.	Организация и проведение соревнований.	10	3	8
Итого		34	6	28

1.5. Содержание Программы

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

Практические занятия.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном

направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе). **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Разделы программы:

- Теоретическая часть: Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях; Правила игры в мини-футбол.
- ОФП (общая физическая подготовка).
- СФП (специальная физическая подготовка).
- Контрольные испытания.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Правила игры в мини-футбол.
- Организация и проведение соревнований.

Программа состоит из двух частей:

Теоретическая часть включает 2 раздела:

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.

Практическая часть включает 5 разделов:

ОФП

- 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

- 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

- 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

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 полулета;
- 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

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

1.6. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
- Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
- Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.

Учащиеся получат возможность:

- Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

Познавательные результаты:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спорта на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью 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 здоровом образе жизни.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время занятий, игр, соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Метапредметные результаты:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- умение действовать по определенному алгоритму, самостоятельно планировать последовательность действий во время занятия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий мини-футболом в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем, товарищами;
- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Содержание процесса внеурочной деятельности определяется настоящей Программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий внеурочной деятельности и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Документы, необходимые для зачисления: заявление родителей (законных представителей), справка от врача педиатра о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

Эффективность процесса внеурочной деятельности определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов процесса внеурочной деятельности, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, мероприятия восстановительной направленности, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий - усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия Программы строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физической культуре. Эффективность определяет степень рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

2.1.2. Материально – техническое обеспечение

Для занятий должны быть привлечены следующие материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал,
- спортивная площадка,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- кабинет для проведения аудиторных занятий,
- медицинская аптечка,
- автоматический тонометр,
- ворота для мини-футбола,
- мячи футбольные,
- маты спортивные,
- стойки для обводки,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- скакалки,
- мячи набивные различной массы,
- сетки для мячей.

2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию.

2.2. Формы аттестации

На контроль могут быть вынесены:

- качество выполнения разученных комплексов упражнений;
- техника выполнения легкоатлетических, акробатических, гимнастических упражнений;
- правильность выполнения организующих упражнений и строевых команд;
- оценка уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
- качество ведения дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств.

Результат освоения Программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль над показателями физического развития.

2.3. Оценочные материалы

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для положительной оценки освоения Программы.

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень физической подготовленности	
		Юноши	Девушки

		ниже средне- го	сред- ний	выше средне- го	ниже средне- го	сред- ний	выше средне- го
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
2.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.2	8.05	6.5	8.55	8.29	7.14
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
9.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
10.	Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	18.3	17.3	16	21	20	17.4

2.4. Учебно – методическое обеспечение

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2012.

2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2011.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . – М.: Просвещение, 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011.

2.5. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план составляется ежегодно до начала учебного года. Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год.

2.5.1. Календарно-тематический план 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1		
	Контрольные испытания			
2.	Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине.	1		
3.	Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.	1		
4.	Подтягивание; наклон вперед из положения сидя.	1		
5.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1		
6.	Метание набивного мяча 1 кг с места.	1		
7.	Прыжок в длину с места.	1		
	Общая физическая подготовка			
8.	Бег с ускорением до 50-60м	1		
9.	Бег с низкого старта на 60 и 100 м	1		
10.	Бег с преодолением барьеров	1		
11.	Эстафетный бег с этапами до 50-60 м	1		
12.	Прыжки в длину с места и разбега. Медленный бег на выносливость 15- 20 минут.	1		
13.	Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.	1		
	Специальная физическая подготовка			
14.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча	1		
15.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.	1		

16.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.	1		
17.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
18.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
19.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
20.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>			
21.	Резанный удар внутренней частью подъема.	1		
22.	Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета.	1		
23.	Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях.	1		
24.	Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите	1		
25.	Тактические комбинации	1		
26.	Тактические действия в нападении после стандартных положений.	1		
27.	Тактические действия в защите после стандартных положений.	1		
28.	Правила игры в мини-футбол	1		
	<i>Организация и проведение соревнований</i>			
29.	Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов.	1		
30.	Виды соревнований.	1		
31.	Обязанности судей.	1		
32.	Методика судейства.	1		
33.	Обязанности судей.	1		
34.	Методика судейства.	1		
	ИТОГО	34		

2.5.2. Календарно-тематический план 7 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1		
	<i>Контрольные испытания</i>			
2.	Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.	1		
3.	Подтягивание; наклон вперед из положения сидя.	1		

4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1		
	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
5.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча	1		
6.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.	1		
7.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.	1		
8.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
9.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
10.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
11.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
12.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
13.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
14.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>			
15.	Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лега, удары с полулета.	1		
16.	Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях.	1		
17.	Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите	1		
18.	Тактические комбинации	1		
19.	Тактические действия в нападении после стандартных положений.	1		
20.	Тактические действия в защите после стандартных положений.	1		
21.	Тактические комбинации	1		
22.	Тактические действия в нападении после стандартных положений.	1		
23.	Тактические действия в защите после стандартных положений.	1		
24.	Правила игры в мини-футбол	1		
	<i>Организация и проведение соревнований</i>			
25.	Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов.	1		
26.	Виды соревнований.	1		
27.	Обязанности судей.	1		
28.	Методика судейства.	1		

29.	Виды соревнований.	1		
30.	Обязанности судей.	1		
31.	Методика судейства.	1		
32.	Виды соревнований.	1		
33.	Обязанности судей.	1		
34.	Методика судейства.	1		
	ИТОГО	34		

2.5.3. Календарно-тематический план 8 класс

№ п\п	Тема	Кол- во часов	Дата проведения	
			планируе- мая	фактиче- ская
1.	Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.	1		
	<i>Контрольные испытания</i>			
2.	Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.	1		
3.	Подтягивание; наклон вперед из положения сидя.	1		
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1		
	<i>Специальная физическая подготовка</i>			
5.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча	1		
6.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.	1		
7.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу.	1		
8.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
9.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
10.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
11.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
12.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
13.	Упражнения для развития силы, быстроты.	1		
14.	Упражнения для развития гибкости, координации	1		
	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>			
15.	Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета.	1		
16.	Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях.	1		
17.	Характеристика индивидуальных тактических	1		

	действий, тактических систем в нападении и защите			
18.	Тактические комбинации	1		
19.	Тактические действия в нападении после стандартных положений.	1		
20.	Тактические действия в защите после стандартных положений.	1		
21.	Тактические комбинации	1		
22.	Тактические действия в нападении после стандартных положений.	1		
23.	Тактические действия в защите после стандартных положений.	1		
24.	Правила игры в мини-футбол	1		
	<i>Организация и проведение соревнований</i>			
25.	Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов.	1		
26.	Виды соревнований.	1		
27.	Обязанности судей.	1		
28.	Методика судейства.	1		
29.	Виды соревнований.	1		
30.	Обязанности судей.	1		
31.	Методика судейства.	1		
32.	Виды соревнований.	1		
33.	Обязанности судей.	1		
34.	Методика судейства.	1		
	ИТОГО	34		

3. Список информационных источников

нормативно-правовые акты федерального уровня:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

методические рекомендации:

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 09-3564– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/produkts/iro/prime/dok/71187190/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

литература, используемая педагогом:

8. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2012.
9. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2011.
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. – М.: Просвещение, 2011.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2012.
12. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . – М.: Просвещение, 2012.
13. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011.