

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 Имени Героя Российской
Федерации Ю.Д.Недвиги» муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Ю.Титова

Приказ № 160 от « 29.08 » 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности для 8 класса
по мини-футболу

срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Артемьева Ольга Васильевна
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом
МБОУ СОШ №1 МО «Барышский район»
протокол № 14. от « 18 » августа 2018 г

СОГЛАСОВАНА:
Зам.директора по УВР
Е.В.Филина
« 22... » ... 2018 года

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена для 5-8 классов на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2016 год.

Общее число учебных часов за 1год обучения составляет 34часа, 1час в неделю

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И.Лях, М.: Просвещение, 2014.

1. Планируемые результаты

| Личностные: | Метапредметные: |
|--|---|
| – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, | - Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); |
| - сформированность мотивации к учению и познанию, | - Проговаривать последовательность действий; |
| - социальные компетентности, | - Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; |
| -личностные качества; | -Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии; |
| | -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; |
| | -Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; |
| | -Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; |
| | -Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им. |

| Предметные | |
|---|--|
| Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| - Характеризовать содержательные основы | -Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, |

| | |
|--|--|
| <p>здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> | <p>тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> |
| <p>-Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> | <p>-Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;</p> |
| <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> | <p>-Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности качественное практических и теоритических навыков игры футбол (мини – футбол) , привитие , любви к спортивным играм.</p> |
| <p>-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы</p> | |
| <p>-Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> | |
| <p>-Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>спортсменов, принесших славу российскому спорту; -Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием</p> | |
|--|--|

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до

180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении

противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тематическое планирование

| Темы | Кол-во часов |
|-------------------------------------|---------------------|
| 1.Общая физическая подготовка | 4 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 4 |
| 3.Техническая подготовка | 5 |
| 4.Тактическая подготовка | 5 |
| 5.Теоретическая подготовка | 5 |
| 6.Учебные и тренировочные игры | 7 |
| 7.Участие в соревнованиях | 4 |
| Общее количество часов | 34 |

**Поурочно-тематическое планирование
на 2018-2019 учебный год**

| № п\п | Тема занятия | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|--------------|--|---------------------|--|
| 1 | Введение. История футбола | 1 | Лекция. Беседа. |
| | Передвижения и остановки | | |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| | Удары по мячу | | |
| 3 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 4 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 7 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8 | Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Остановка мяча | | |
| 9 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 10 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11 | Остановка мяча грудью | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 12 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Ведение мяча и обводка | | |
| 13 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 14 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 16 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Отбор мяча | | |
| 17 | Выбивание мяча ударом ногой | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | тактических действий. Учебная игра. |
| 18 | Отбор мяча перехватом | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 19 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 20 | Отбор мяча в подкате | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Вбрасывание мяча | | |
| 21 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Игра вратаря | | |
| 22 | Ловля катящегося мяча | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 23 | Ловля мяча, летящего навстречу | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 24 | Ловля мяча сверху в прыжке | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 25 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 26 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 1 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | | |
| 27 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Тактика игры | | |
| 28 | Тактика свободного нападения | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 29 | Позиционные нападения без изменения позиций | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 30 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 31 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 32 | Двусторонняя учебная игра | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Подвижные игры и эстафеты | | |
| 33 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Физическая подготовка | | |
| 34 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |