

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Мосты
муниципального района Пестравский Самарской области

Рассмотрено: на заседании МО учителей гуманитарного цикла Протокол № 1 от « 27» 08. 2021 г_ Руководитель МО: _____ / <u>Светличная</u> <u>Т.А..</u> /	Согласовано: « 30 » 08. 2021 г И.о.зам. директора по методической работе : _____ / <u>Любаева</u> <u>И.В.</u> /	Утверждено: Приказ № 62/2 - о/д от «01» 09.2021 г И.о. директора школы: _____ / <u>Смирнова Ю.</u> <u>А..</u> /
---	---	---

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Юный чемпион»**

Класс: 5-9

Составила: Лаухина Наталья Анатольевна,
высшая квалификационная категория.

2021 год

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
3. знать основы судейств

Календарно-тематическое планирование для 5-7 классов

- 1
История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.
- 2
Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание. спортсмена.
- 3 Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола
- 4 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 5 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 6 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 7 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 8 Перемещение по футбольному полю, площадке.
- 9 Техническая подготовка.
- 10 Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.
- 11 Двусторонние игры. Игры между группами в классе
- 12 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 13 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 14 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 15 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 16 Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

- 17 Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.
- 18 Учебная игра
- 19 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 20 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 21 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 22 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 23 Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)
- 24 Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.
- 25 Товарищеские встречи с командами других школ.
- 26 Учебная игра
- 27 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 28 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 29 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 30 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 31 Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)
- 32 Обучение командной тактике игры в защите и в нападении. Персональная опека.
- 33 Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Взаимостраховка.
- 34 Развитие футбола в России. Тенденции развития футбола в России.

Календарно-тематическое планирование для 8 - 9 классов

- 1 История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.
- 2 Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
- 3 Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола
- 4 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 5 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 6 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 7 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 8 Перемещение по футбольному полю, площадке.
- 9 Техническая подготовка.
- 10 Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

- 11 Двусторонние игры. Игры между группами в классе
- 12 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 13 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 14 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 15 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 16 Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
- 17 Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.
- 18 Учебная игра
- 19 Общая физическая подготовка (ОФП)
- 20 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.
- 21 Специальная физическая подготовка (СФП)
- 22 Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.
- 23 Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полукета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)
- 24 Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.
- 25 Товарищеские встречи с командами других школ.
- 26 Первенство школы по мини футболу.
- 27 Первенство школы по мини футболу.
- 28 Первенство школы по мини футболу.
- 29 Первенство школы по мини футболу.
- 30 Первенство школы по мини футболу.
- 31 Первенство школы по мини футболу.
- 32 Первенство школы по мини футболу.
- 33-34 Первенство школы по мини футболу.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0

Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.