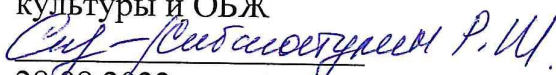



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 215 им. Д.А. Бакурова»

Руководитель МО
искусства, физической
культуры и ОБЖ


28.08.2022

Зам. директора по ВР
МАОУ СОШ № 215
 Черемных О.В.

28.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мини-футбол»
в 1-3 классах

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
МО искусства, физической
культуры и ОБЖ

г. Новосибирск
2022

Пояснительная записка

Направленность

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися 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, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Новизна

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Новизна заключается также в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в мини-футболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность

Спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности. Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Данная программа разработана в соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физкультура» в Новосибирской области.

Цели и задачи

Цель реализации программы: обучение игре в мини – футбол, всестороннее развитие личности посредством в ходе обучения командной игре в мини-футбол.

Задачи реализации программы:

1. Закаливание детей;
2. Содействие гармоничному развитию личности;
3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. Привитие навыков здорового образа жизни;
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. Обучение двигательным навыкам и умениям;
7. Приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. Развитие двигательных умений и навыков;
9. Обучение выполнению технических приемов мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. Развитие умения играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

Возраст детей – младший (7-11 лет). Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Сроки реализации программы – 3 (три года).

Форма и режим занятий – групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Режим занятий – 3 часа в неделю (2 группы)

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов мини-футбола, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Ожидаемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений: определять и высказывать 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 по спортивно оздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно
- ✓ планировать свою деятельность;

Познавательные УУД:

- ✓ 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;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- ✓ 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;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты

Ученики 1 классов получают представление об особенностях зарождения, истории мини-футбола, правилах организации игры, теоретические знания выполнения элементарных упражнений с мячом. Ученики научатся выполнять элементарные упражнения с мячом.

Ученики 2 классов получают представление об особенностях зарождения, истории мини-футбола, правилах организации игры, теоретические знания выполнения элементарных упражнений с мячом. Ученики научатся выполнять элементарные упражнения с мячом, овладеют техникой ведения мяча и удара по мячу, получать теоретические знания об основах судейства.

Ученики 3 классов получают представление об особенностях зарождения, истории мини-футбола, правилах организации игры, теоретические знания выполнения элементарных упражнений с мячом, получают теоретические знания об основах судейства.

Усовершенствуют приобретенные ранее умения и навыки владения мячом.

Ученики 3 классов научатся выполнять элементарные упражнения с мячом, овладеют техникой ведения мяча и удара по мячу, овладеют тактикой поведения на поле во время игры в мини футбол, получают навыки командной игры.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
3	Техническая подготовка	36		36
4	Тактическая подготовка	30	10	20
5	Общая физическая подготовка	10	4	6
6	Специальная физическая подготовка	18	4	14
7	Игровая подготовка	4	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	
9	Соревнования	4	-	4
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
ИТОГО		108	24	84

2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление	1	1	-

	уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
3	Техническая подготовка	30		30
4	Тактическая подготовка	36	10	26
5	Общая физическая подготовка	12	-	12
6	Специальная физическая подготовка	16	4	12
7	Игровая подготовка	4	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	-
9	Соревнования	5		5
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2		2
ИТОГО		108	19	89

3 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
3	Техническая подготовка	33		33
4	Тактическая подготовка	33	7	26
5	Общая физическая подготовка	12	-	12
6	Специальная физическая подготовка	20	2	18
7	Игровая подготовка	5	1	4
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	-
9	Соревнования	1		1
10	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1		1
ИТОГО		108	13	95

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка. Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.
10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Основными формами образовательного процесса являются:

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и с малыми составами, на небольших по размеру площадках, -эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах мяч (футбольные облегченные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). 80% времени на занятии обучающийся должен заниматься с мячом, 20% - упражнения различного характера;

-участие в соревнованиях, матчевых встречах,

-тестирование обучающихся и медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;

-просмотр учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований;

-спортивные и культурные мероприятия совместно с родителями.

Методы обучения направлены на изучение технических приемов и спортивных, футбольных навыков, приобретение специальных знаний и умений.

Обучение технике выполнения различных технических приёмов и формирование тактико-технических навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование). Ознакомление направлено на создание у обучающихся правильного представления о разучиваемом техническом приёме. Для ознакомления необходимо: назвать технический приём, образцово его показать; объяснить технику выполнения и его предназначение; при необходимости показать приём еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучающихся новых двигательных навыков.

В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности технических приёмов применяются следующие способы разучивания:

«в целом» - если технический приём несложный, доступный для обучающихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

«по частям» –если технический приём сложный и его можно разделить на отдельные элементы;

«по разделениям» –если технический приём сложный и его можно выполнить с остановками;

«с помощью подготовительных физических упражнений» – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания технический приём выполняется в целом. Тренировка направлена на закрепление у обучающихся двигательных навыков, технических и тактических приёмов совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в

многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный. При обучении новому техническому приёму обучающиеся овладевают основами техники выполнения приёма, действия. Затем в процессе многократного повторения технического приёма у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов. Комплексный контроль за подготовкой обучающихся.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

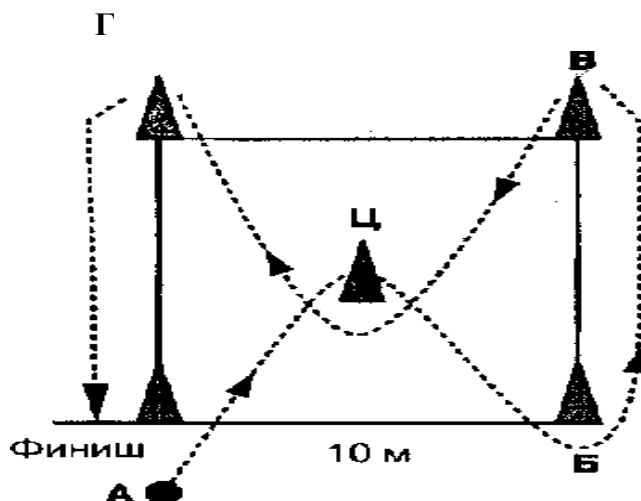
Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается

законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

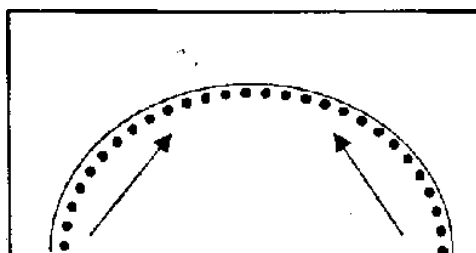
Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке В. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»



Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно | | туда

Бросок мяча в цель (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают

мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

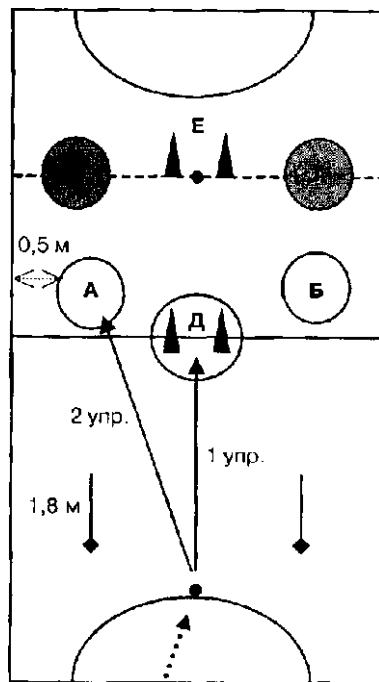


Рис. 5. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

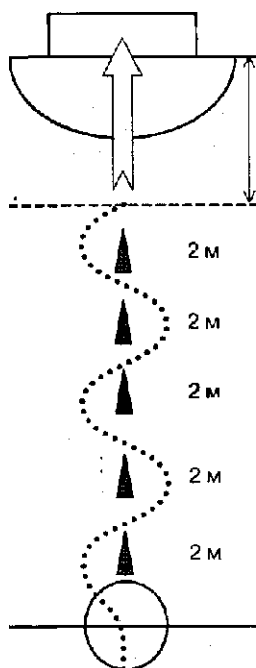


Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Материально техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота-2 шт;
- футбольные мячи-20шт;

- стойки футбольные-10 шт;
- медицин-болл 1 кг.-10 шт; 2 кг-10 шт; 5 кг-10 шт;
- скакалки-20 шт;
- мяч волейбольный-2 шт;
- фишки переносные-20 шт.
- накидки-20 шт

Литература:

- 1.Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
- 2.М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
- 3.Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
- 4.С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.
- 5.Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
- 6.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
- 7.Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
- 8.Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
- 9.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

**Лист регистрации изменений к рабочей программе
по мини футболу**

классы 1-3

учитель Волошенко А.М.

№	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
1	16.11.2020	Распространение Covid-19		Объединение тем и занятий
2				