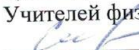



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Средняя образовательная школа № 215 имени Д.А. Бакурова»

Руководитель МО
Учителей физической культуры
 Сибягатулин Р.Ш

Зам. директора по УВР
 Павлова К.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
физкультурно-оздоровительной направленности

Мини-футбол
1-4 классы
Срок реализации программы 4 года (2019-2023 гг.)

Составитель:
Волошенко А.М.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе методических рекомендаций для курсов внеурочной деятельности ««Футбол. Обучение базовой технике», авторы: И.А. Швыкова М.А. Кравченко, (Просвещение, 2017год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Рабочая программа «Мини-футбол» 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.

Мини-футбол оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

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: программа составлена для учащихся 1-4 классов (возраст учащихся – 7-11 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год, всего – 135 часов).

Классы	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	1	33	33
2	1	34	34
3	1	34	34
4	1	34	34
Итого			135

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(2-4 класс);

Формы: групповые занятия.

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.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды ударов по мячу, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, общефизических упражнений и способность применения их на практике:

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Планируемые результаты освоения курса

Выпускник научится:

иметь представление об особенностях зарождения, истории мини-футбола, правилах организации игры, теоретические знания выполнения элементарных упражнений с мячом; овладеют техникой ведения мяча и удара по мячу

Выпускник получит возможность научиться:

теоретические знания об основах судейства.

Личностные результаты

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

-руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

-спортивные и подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о мине-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение уровня подготовки детей в данном виде деятельности.

Раздел 2. История развития «Мини-футбола».

История развития спортивной игры мини-футбол. Возникновение игры мини-футбол. Мини-футбол как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности мини-футбола.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в футболе, в спортивной игре мини-футбол.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега, прыжки в высоту;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2. Челночный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, разворот, финиширование.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых

команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 30, 60, м).

4. Изучение техники ведения и жонглирование мячом (ознакомление с техникой, изучение техники ведения мяча по прямой, восьмеркой техники, выполнение стартовых положений. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема.)

Раздел 5. Теоретические знания общефизической подготовки.

1. Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике челночного бега (Совершенствование техники челночного бега).

2. Прыжки в длину. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП.

- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
 - упражнения на гимнастических снарядах.
 - акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, растяжка;
 - спортивные и подвижные игры.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5. Бег на короткие дистанции. бег 30, 60, 100 м Равномерный бег 800-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Метание мяча. Метание мяча на дальность. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 500-800 м. Кроссовый бег 1000м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4класс
1.	История развития комплекса «Мини-футбола»	1	1	1	1
2.	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	2	2	2
3.	Техника безопасности на занятиях мини-футбола.	2	2	2	2
4.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	1	1
5.	Общая физическая и специальная подготовка.	10	10	10	10
6.	Бег на короткие дистанции.	4	4	4	4
7.	Челночный бег.	2	2	2	2
8.	Кроссовая подготовка.	5	6	6	6
9.	Общие основы техники прыжка в длину.	3	3	3	3
10.	Общие основы техники метания мяча.	3	3	3	3
11.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
12.	Общие основы техники владения мячом. Подвижные игры, футбол.	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
	Итого часов:	33	34	34	34

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
	История развития мини-футбола. Гигиена спортсмена и закаливание. Техника безопасности во	3 часа	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История развития мини-футбола.

	<p>время занятий мини-футболом</p>	<p>4 часа</p>	<p>Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой</p>
	<p>Бег на короткие дистанции</p>		<p>Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p>
	<p>Челночный бег.</p>	<p>2 часа</p>	<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике челночного бега. Подвижная игра. Встречная эстафета. спортивные игры ОРУ. Совершенствование техники челночного бега. Подвижные игры. Контрольное занятие: челночный бег 3 по 10.</p>
	<p>Общефизическая и специальная подготовка.</p>	<p>10 часов</p>	<p>Прыжки в длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков с места и разбега. Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. Изучение техники прыжка в длину с разбега</p>
	<p>Общие основы техники прыжка в длину.</p>	<p>3 часа</p>	<p>- ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники - изучение сочетания разбега с отталкиванием</p>
		<p>3 часа</p>	<p>Изучение техники прыжка в длину с места - изучение техники отталкивания - подготовки к отталкиванию.</p>

	<p>Общие основы техники метания мяча.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Ознакомление с правилами соревнований</p> <p>Места занятий, их оборудование и подготовка.</p>	<p>6 часов</p> <p>1 час</p> <p>2 часа</p>	<p>Метание мяча на дальность. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).</p> <p>ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. Бег на средние учебные дистанции СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.</p> <p>Правила соревнований в футболе, мине-футболе</p> <p>Ознакомление с местами занятий. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований</p>
--	--	--	---

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.

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». 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 Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает 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.

Ведение мяча по границе штрафной площади. 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.

Бросок мяча в цель. Испытуемый выполняет бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается 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. 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.

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.