

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя
России Евгения Александровича Кирюшина с. Большая Раковка
муниципального района Красноярский Самарской области**

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМС
протокол № 1
от 27 августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО:
Зам. директора по УВР
В.В. Семиколенова
30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Ю.А. Табаков
Приказ № 121-од
от 31 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мини-футбол»

Направление - спортивно-оздоровительное

1-4 класс

Программу составил:
учитель физической культуры
Рогожин В.А.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Мини-футбол» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год. В 1 -2 классе –34 ч (занятия проводятся 1 раз в неделю), в 3 - 4 классах – по 68 ч. (занятия проводятся в 2 раз в неделю).

Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы

Ожидаемые результаты освоения программы

За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, о элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре - футбол. В конце года проводится открытое занятие.

В результате изучения данной программы учащиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

1. формирование чувства гордости за свою Родину;
2. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающегося;
3. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- ###### **Коммуникативные УУД:**

1. определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
2. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон.

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы

Цель курса: оздоровление детей и привитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

1. Стимулировать интерес к спортивной игре- футбол.
2. Развивать потребность в физическом самосовершенствовании и привычки к здоровому образу жизни.
3. Создавать положительный эмоциональный настрой и уверенность в своих силах.

Выбор содержания программы мотивирован тем, что она:

- соответствует социальному заказу учащихся и родителей в связи с необходимостью формирования здорового образа жизни младших школьников;
- построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности; - поддерживает и развивает у учащихся 1 – 4 класса мотивацию к учебному процессу.
- способствует развитию коммуникативной и информационной компетенции учащихся; - обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию учащихся;
- сохраняет единое образовательное пространство, предоставляет широкие возможности для реализации.

Формы организации деятельности: игра, соревнование, викторина

Методические особенности занятий:

- занятия проходят в игровой форме, так как игра для ребенка - обязательное условие существования, она является школой сотрудничества со сверстниками и педагогами, учит общению и запоминанию. Кратковременная беседа сопровождается игровыми упражнениями.

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 мини-футбола, 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.

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

Основы знаний

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.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Мини - футбол»
(1 класс)**

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Примечание</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	1	Текущий	
2	Обучение передаче мяча.	2	Текущий	
3	Обучение остановке мяча.	2	Текущий	
4	Совершенствование навыков остановки мяча.	2	Текущий	
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	2	Текущий	
6	Обучение остановки мяча бедром.	3	Текущий	
7	Обучение удару мяча слета.	2	Текущий	
8	Совершенствование навыков удара по мячу с лета.	2	Текущий	
9	Совершенствование исполнения технических элементов	5	Текущий	
10	Обучение отбору мяча у соперника.	2	Текущий	
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий	
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий	
13	Подвижные игры и эстафеты	2	Текущий	
14	Совершенствование ударов по воротам.	2	Текущий	
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	Текущий	
	ИТОГО:	33ч.		

«Мини - футбол» (2 класс)

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Примечание</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	1	Текущий	
2	Обучение передаче мяча.	2	Текущий	
3	Обучение остановке мяча.	2	Текущий	
4	Совершенствование навыков остановке мяча.	2	Текущий	
5	Совершенствование навыков передаче мяча.	2	Текущий	
6	Обучение остановки мяча бедром.	3	Текущий	
7	Обучение удару мяча с лета.	2	Текущий	
8	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	Текущий	
9	Совершенствование исполнения технических элементов	6	Текущий	
10	Обучение отбору мяча у соперника.	2	Текущий	
11	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий	
12	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий	
13	Подвижные игры и эстафеты	2	Текущий	
14	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	Текущий	
15	Удары по прыгающему и летящему мячу.	2	Текущий	
	ИТОГО:	34 ч.		

«Мини - футбол» (3 класс)

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Примечание</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2	Текущий	
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий	
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий	
4	Обучение остановке мяча.	2	Текущий	
5	Обучение передаче мяча.	2	Текущий	
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	2	Текущий	
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3	Текущий	
8	Обучение остановки мяча бедром.	2	Текущий	
9	Обучение ударам по мячу.	4	Текущий	
10	Обучение удару пол мячу слета.	2	Текущий	
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	Текущий	
12	Обучение остановке мяча после отскока.	2	Текущий	
13	Обучение удару по мячу головой.	2	Текущий	
14	Совершенствование навыков удара головой.	3	Текущий	
15	Обучение отбору мяча у соперника.	4	Текущий	
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6	Текущий	
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4	Текущий	

18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6	Текущий	
19	Совершенствование ударов по воротам.	6	Текущий	
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий	
21	Удары по катящемуся мячу.	4	Текущий	
22	Обманные движения (финты).	4	Текущий	
	ИТОГО:	68ч.		

«Мини - футбол» (4 класс)

<i>№</i>	<i>Тематика занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Примечание</i>
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2	Текущий	
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий	
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий	
4	Обучение остановке мяча.	2	Текущий	
5	Обучение передаче мяча.	2	Текущий	
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	2	Текущий	
7	Совершенствование навыков передачи мяча.	3	Текущий	
8	Обучение остановки мяча бедром.	2	Текущий	
9	Обучение ударам по мячу.	4	Текущий	
10	Обучение удару по мячу слета.	2	Текущий	
11	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	2	Текущий	

12	Обучение остановке мяча после отскока.	2	Текущий	
13	Обучение удару по мячу головой.	2	Текущий	
14	Совершенствование навыков удара головой.	3	Текущий	
15	Обучение отбору мяча у соперника.	4	Текущий	
16	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	6	Текущий	
17	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4	Текущий	
18	Совершенствование исполнения технических элементов.	6	Текущий	
19	Совершенствование ударов по воротам.	6	Текущий	
20	Удары по прыгающему и летящему мячу.	4	Текущий	
21	Удары по катящемуся мячу.	4	Текущий	
22	Обманные движения (финты).	4	Текущий	
	ИТОГО:	68ч.		

Требования к уровню подготовки

Занимающиеся данной учебной группы (возраст 7-10 лет) должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол; - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - управлять своими эмоциями;

- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Кроме того, обучающиеся:

- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	результаты
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15

4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Техника передвижения футболиста	+
6.	Удары по мячу ногой на дальность (м)	35
7.	Остановка мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+