

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа
с. Старая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

Рассмотрена
на заседании ШМС
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.
Председатель ШМС:
_____ С.Н. Потапова

Проверена
И.о. зам. директора по УВР:
_____ С.Н. Потапова
30 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ
с. Старая Кармала
Приказ №41-од
от 30 августа 2022 г.
_____ Е.А. Толстикова

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Название программы: «Мини-футбол»

Класс: 2-4

Количество часов по учебному плану:

- 2 класс – 34 часа в год 1 час в неделю;
- 3 класс – 34 часа в год 1 час в неделю;
- 4 класс – 34 часа в год 1 час в неделю;

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой

Составитель:

Толстикова Ю.М., учитель физической культуры.

с. Старая Кармала
2022 г.

Пояснительная записка

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 учащимися 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 наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. 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.

Цели и задачи

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания. способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол — педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Целью обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности. мини-футбола, обеспечивается решением основных задач. направленных на:

- 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) умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;

10) играть мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей — младший (8-10 лет), средний, или подростковый (11-15 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.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно- силовые способности.

Сроки реализации программы — один год.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий - 2 часа в неделю.

Методы обучения — групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Учащиеся должны иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 2-4-х классах:
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки. Техника и тактика игры. 37 часов

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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. 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.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

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.

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.

2 кл. I четверть

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
1	Футбол – Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	2	
2	Перемещения в стойке с ускорением. Старты из различных положений. Удары по мячу.	2	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу .	2	
4	Ведение мяча по прямой. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2	
5	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Остановка мяча, удары. Игра в мини-футбол.	2	
6	Ведение мяча, остановка. Удар по воротам. Игра	2	
7	Комбинации из освоенных элементов :удар по воротам, прием мяча, передача.	2	
8	Совершенствование изученных приемов. Игра по упрощённым правилам.	2	
9	Учебная игра по упрощённым правилам	2	

2 класс II четверть

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
10 (1)	Комбинации из освоенных элементов: передвижений и владения мячом. Игра.	2	
11 (2)	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра мини-футбол.	2	
12 (3)	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра мини-футбол.	2	
13 (4)	Техника свободного нападения. Ведение, удары по воротам. Учебная игра мини-футбол.	2	
14 (5)	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	2	
15 (6)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	
16 (7)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	

III**четверть (2 класс)**

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
17 (1)	Игра 3 против 3 на площадке 15х20 м. используя изученные приемы.	2	
18 (2)	Игра 4 против 4 на площадке 15х20 м. используя изученные приемы.	2	
19 (3)	Ведение внутренней стороны стопы, перекатывание. Учебная игра	2	
20 (4)	Ведение мяча с переменной скоростью. Вбрасывание и ловля мяча. Игра	2	
21 (5)	Вбрасывание и ловля мяча. Игра 2 против 2	2	
22 (6)	Игра 4 против 4 на площадке 15х20 м. используя изученные приемы.	2	
23 (7)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	
24 (8)	Игра 4 против 4 на площадке 15х20 м. используя изученные приемы.	2	
25 (9)	Ведение мяча разными способами. Удары по мячу.	2	
26 (10)	Учебная игра в футбол.	2	

IV**четверть (2 класс)**

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
27(1)	Совершенствование изученных приемов и ударов Игра 4	2	
28 (2)	Ведение, обводка, удар по воротам. Учебная игра.	2	
29 (3)	Ведение, обводка, удар по воротам. Учебная игра.	2	
30 (4)	Обучение технике ударов и передач головой. Эстафета.	2	
31 (5)	Обучение технике ударов и передач головой. Эстафета.	2	
32 (6)	Обучение технике ударов и передач головой. Эстафета.	2	
33 (7)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	
34 (8)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	

3-4 кл. I четверть

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
1	Ведение мяча, перекатывание мяча. Учебная игра на мини-площадке.	2	
2	Перемещения в стойке с ускорением. Старты из различных положений. Удары по мячу.	2	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу .	2	
4	Ведение мяча по кругу. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2	
5	Ведение мяча поочередно правой, левой ногами с ударами по воротам.	2	
6	Ведение мяча, остановка. Удар по воротам. Игра	2	
7	Комбинации из освоенных элементов :удар по воротам, прием мяча, передача.	2	
8	Совершенствование изученных приемов. Игра по упрощённым правилам.	2	
9	Учебная игра по упрощённым правилам	2	

3-4 класс II четверть

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
10 (1)	Комбинации из освоенных элементов: передвижений и владения мячом. Игра.	2	
11 (2)	Ведение, остановка мяча посланного партнёром, удары с расстояния.	2	
12 (3)	Удары с расстояния 6 м с разных точек. Учебная игра	2	
13 (4)	Перекатывания мяча подошвой поочередно. Удары по воротам. Игра	2	
14 (5)	Игра по упрощённым правилам на площадках разного размера.	2	
15 (6)	Игра 3 против 3 используя изученные приемы	2	
16 (7)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	

III**четверть (3-4 класс)**

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
27(1)	Игра 3 против 3 на площадке 15x20 м.	2	
28 (2)	Игра 4 против 4 на площадке 15x25 м.	2	
29 (3)	Перекатывание, ведение. Учебная игра	2	
30 (4)	Вбрасывание и ловля мяча. Броски. Игра 2 на 2.	2	
31 (5)	Вбрасывание и ловля мяча. Броски. Игра 4 на 4.	2	
32 (6)	Совершенствование изученных приемов. Игра.	2	
33 (7)	Игра 4 против 4 с маленькими воротами.	2	
34 (8)	Совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	2	
27(1)	Ведение мяча разными способами. Удары. Игра	2	
28 (2)	Удары по мячу. Учебная игра	2	

IV**четверть (3-4 класс)**

№ уроков	Содержание учебного материала	Количество уроков	Дата проведения
27(1)	Совершенствование изученных приемов. Игра	2	
28 (2)	Ведение, обводка. Удар по воротам. Игра.	2	
29 (3)	Ведение, обводка. Удар по воротам. Игра.	2	
30 (4)	Обучение технике передач и ударов головой. Эстафета.	2	
31 (5)	Обучение технике передач и ударов головой. Эстафета.	2	
32 (6)	Совершенствование изученных приемов. Игра.	2	
33 (7)	Совершенствование изученных приемов. Игра.	2	
34 (8)	Совершенствование изученных приемов. Игра.	2	