

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Тамалинского района

МБОУ СОШ с. Ульяновка

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
спортивно-трудового
цикла
Руководитель

Стряпчева А.С.
Протокол №1 от «30» 08
23 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир .ВР

Стряпчева А.С .
Приказ №49/5 от «30» 08
23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Цыбьяков А.А.
Приказ №49/6 от «30» 08
23 г.

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности «МИНИ-ФУТБОЛ»
(начального образования)**

Ульяновка 2023

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности.....	7
3. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы... ..	9

Рабочая программа к курсу «Мини-футбол» (спортивно-оздоровительного направления) разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Программа курса представлена в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель: формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а также гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на четыре года обучения со 1-го по 4-й классы:

- 33 часа в 1 классе (1 ч. в неделю),
- 34 часа во 2 - 4 классе (1 ч. в неделю).

Формы работы. Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно - тренировочные занятия, соревнования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *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.*

Обучающиеся научатся:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *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.*

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности.

1 класс

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка и ведение мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях

2 – 4 класс

Общая физическая подготовка

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей подготовке для юных футболистов. Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Специальная физическая подготовка

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Техническая подготовка

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

**3. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

**Тематическое планирование
1 класс**

Темы	Теория	Практика	Всего
1.Общая физическая подготовка	2	3	5
2.Специальная физическая подготовка	1	1	2
3.Техническая подготовка	1	9	10
4.Тактическая подготовка	1	9	10
5.Учебные и тренировочные игры	2	4	6
6.Участие в соревнованиях	-	1	2
Итого:	8	25	33

2 – 4 класс

Темы	Теория	Практика	Всего
1.Общая физическая подготовка	2	2	4
2.Специальная физическая подготовка	1	1	2
3.Техническая подготовка	1	8	9
4.Тактическая подготовка	1	9	10
5.Учебные и тренировочные игры	2	4	6
6.Участие в соревнованиях	-	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	1	2
Итого:	8	25	34

Календарное планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата		Характеристика основной деятельности учащихся
		Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	
Общая физическая подготовка (5 ч.)				
1	Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения.	7.09		Игры, упражнения.
2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения.	14.09		
3	Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.	21.09		
4	Легкоатлетические упражнения.	28.09		
5	Легкоатлетические упражнения.	5.10		
Специальная физическая подготовка (2 ч.)				
5 - 6	Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.	19.10 26.10		Знакомство со специальной физической подготовкой.
Техническая подготовка (9 ч.)				
7	Техника передвижения.	2.11		Работа с мячом.

8	Техника передвижения.	9.11		
9	Техника передвижения.	16.11		
10	Удары по мячу ногой.	30.11		
11	Удары по мячу ногой.	7.12		
12	Удары по мячу головой.	14.12		
13	Удары по мячу головой.	21.12		
14	Остановка и ведение мяча.	28.12		
15	Остановка и ведение мяча.	11.01		
Тактическая подготовка (9 ч.)				
16	Тактика нападения и защиты.	18.01		Отработка тактических действий.
17	Тактика нападения и защиты.	25.01		
18	Тактика нападения и защиты.	1.02		
19	Индивидуальные действия.	8.02		
20	Индивидуальные действия.	15.02		
21	Групповые действия.	1.03		
22	Командные действия.	15.03		
23	Командные действия.	22.03		
24	Тактика вратаря.	29.03		
Учебные и тренировочные игры (6 ч.)				
25-31	Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.	5.04 19.04 26.04 17.05 24.05 Резерв		Игра.
Участие в соревнованиях (2 ч.) Резерв				

2-4 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата		Характеристика основной деятельности учащихся
		Плановые сроки прохождени я темы	Фактическ ие сроки (и/или коррекция)	
Общая физическая подготовка (4 ч.)				
1	Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.	7.09		Упражнения.
2	Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.	14.09		
3	Контрольные упражнения и нормативы по общей подготовке для юных футболистов.	21.09		
4	Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)	28.09		
Специальная физическая подготовка (2 ч.)				
5	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.	5.10		Знакомство со специальной физической подготовкой.
6	Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.	19.10		

Техническая подготовка (9 ч.)				
7	Обманные движения (финты).	26.10		Работа с мячом.
8	Обманные движения (финты).	2.11		
9	Обманные движения (финты).	9.11		
10	Отбор мяча.	16.11		
11	Отбор мяча.	30.11		
12	Вбрасывание мяча.	7.12		
13	Вбрасывание мяча.	14.12		
14	Техника игры вратаря.	21.12		
15	Техника игры вратаря.	28.12		
Тактическая подготовка (10 ч.)				
16	Тактика нападения и защиты.	11.01		Отработка тактических действий.
17	Тактика нападения и защиты.	18.01		
18	Тактика нападения и защиты.	25.01		
19	Индивидуальные действия.	1.02		
20	Индивидуальные действия.	8.02		
21	Групповые действия.	15.02		
22	Командные действия.	1.03		
23	Командные действия.	15.03		
24-25	Тактика вратаря.	22.03 29.03		
Учебные и тренировочные игры (6 ч.)				
26-31	Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.	5.04 19.04 26.04 17.05 24.05		Игра.
Участие в соревнованиях (1 ч.) Резерв				
Инструкторская и судейская практика (2 ч.)				
33	В качестве помощника тренера умение	Резерв		Судейская практика.

	показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.			
34	Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.	Резерв		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201283

Владелец Цыбьяков Александр Александрович

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024