

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Революционная СОШ"

РАССМОТРЕНО:

Заседание
педсовета
Протокол № 1
от 28.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
Ярулина С.С.
28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы
Дружинина Е.П.
29.08.2023г

**Рабочая программа
Внеурочной деятельности
футбол
1-4 класс
учитель: Дасмухамбетов В.В.**

2023г

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:

- 34 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. | | | Игры, упражнения. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. | | | |
| 3 | Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. | | | |
| 4 | Легкоатлетические упражнения. | | | |
| 5 | Легкоатлетические упражнения. | | | |
| 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. | | | Знакомство со специальной физической подготовкой. |
| Техническая подготовка (9 ч.) | | | | |
| 7 | Техника передвижения. | | | Работа с мячом. |

| | | | | |
|--|---|--|--|---------------------------------|
| 8 | Техника передвижения. | | | |
| 9 | Техника передвижения. | | | |
| 10 | Удары по мячу ногой. | | | |
| 11 | Удары по мячу ногой. | | | |
| 12 | Удары по мячу головой. | | | |
| 13 | Удары по мячу головой. | | | |
| 14 | Остановка и ведение мяча. | | | |
| 15 | Остановка и ведение мяча. | | | |
| Тактическая подготовка (9 ч.) | | | | |
| 16 | Тактика нападения и защиты. | | | Отработка тактических действий. |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | | | |
| 18 | Тактика нападения и защиты. | | | |
| 19 | Индивидуальные действия. | | | |
| 20 | Индивидуальные действия. | | | |
| 21 | Групповые действия. | | | |
| 22 | Командные действия. | | | |
| 23 | Командные действия. | | | |
| 24 | Тактика вратаря. | | | |
| Учебные и тренировочные игры (6 ч.) | | | | |
| 25-32 | Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. | | | Игра. |
| Участие в соревнованиях (2 ч.) Резерв | | | | |

2-4 класс

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

| | | | | |
|---|---|--------|--|---------------------------------|
| | | | | |
| Техническая подготовка (9 ч.) | | | | |
| 7 | Обманные движения (финты). | | | Работа с мячом. |
| 8 | Обманные движения (финты). | | | |
| 9 | Обманные движения (финты). | | | |
| 10 | Отбор мяча. | | | |
| 11 | Отбор мяча. | | | |
| 12 | Вбрасывание мяча. | | | |
| 13 | Вбрасывание мяча. | | | |
| 14 | Техника игры вратаря. | | | |
| 15 | Техника игры вратаря. | | | |
| Тактическая подготовка (10 ч.) | | | | |
| 16 | Тактика нападения и защиты. | | | Отработка тактических действий. |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | | | |
| 18 | Тактика нападения и защиты. | | | |
| 19 | Индивидуальные действия. | | | |
| 20 | Индивидуальные действия. | | | |
| 21 | Групповые действия. | | | |
| 22 | Командные действия. | | | |
| 23 | Командные действия. | | | |
| 24-25 | Тактика вратаря. | | | |
| Учебные и тренировочные игры (6 ч.) | | | | |
| 26-32 | Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. | | | 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 | | |

