


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Революционная СОШ"

РАССМОТРЕНО:

Заседание
педсовета
Протокол № 1
от 29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:


Зам. директора по ВР
Панишенко С.В.
29.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:


директор школы
Дружинина Е.П.
30.08.2024г.



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

2024г

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		

