

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол от 28.08.2023г. №. 1
_____ Е.А. Никтина

Согласовано
Зам. директора по УВР
30.08. 2023г.
_____ Л.А Кирилова



Утверждаю
Директор лицея
Приказ № 112 от 30. 08. 2023г.
_____ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по мини-футболу
для 3-х классов
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель:
И.В.Яранцев,
учитель физической культуры

Год составления: 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Образовательная программа «Мини-Футбол» имеет физкультурно спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по мини-футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Мини-Футбол» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Адресат программы

Программа предназначена для детей и подростков 9-10 лет.

Количество учащихся. Количество учащихся в объединении определяется

Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов в год – 34.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с индивидуальными учебными планами в секции по интересам, сформированной в группу учащихся разных возрастных категорий.

Режим занятий и периодичность

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах– 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия «Мини-Футболом» совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы «Мини-Футбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Мини-Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает

эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость.

Практическая значимость программы по детскому мини-футболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-футболу различного масштаба.

Ведущие теоретические идеи.

Ведущая идея данной программы - создание современной образовательной среды физкультурно-спортивной направленности. Изучение программы позволит освоить базовые элементы мини-футбола, их развития, и совершенствования в дальнейшем.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям мини-футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта мини-футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; Развивающие:
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Основные формы и методы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности

учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Планируемые результаты.

(Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения курса «Мини-Футбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; *получат возможность*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): *будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; - Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения; *получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты будут

сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - Играть в Мини-футбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты судьи; - проводить судейство; *получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности;

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Основы знаний	2	2			
2	Общая и специальная физическая подготовка	16		16		
3	Техника и тактика игры	16		16		
	Итого	34				

Задачи:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта мии-футбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; Развивающие:
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел «Основы знаний» - 2 часа

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях

Тема: ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника падений

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 16 часов.

Тема: ПТБ. ОРУ техника нападений, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, **Тема:** ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.

Раздел «Техника и тактика игры» - 16 часов

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра. –

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ , тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.

Тема: ПТБ. ОРУ контрольная игра.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.

Тема: ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
---	----------------------	------------------	------

1	ПТБ. Бег. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.	1	
2	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	1	
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений	1	
4	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра	1	
5	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	1	
6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	1	
7	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	1	
8	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	1	
9	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	1	
10	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника	1	

	передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.		
11	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	1	
12	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	1	
13	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	1	
14	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	1	
15	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	1	

16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.		
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	1	
18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	1	
19	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	1	
20	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	
21	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	1	
22	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	
23	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	1	
24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1	
25	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	1	
26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	1	
27	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	1	
28	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	1	
29	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра « снайперы»	1	

30	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	1	
31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	1	
32	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	1	
33	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1	
34	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	1	
	Итого	34	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая обеспечение

Для проведения тренировочных занятий требуется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, переносные мишени, переносные ворота, отражающие стенки.

Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от

29.12.2012 № 273-ФЗ;

Список литературы для учителя физической культуры:

Кузнецов А.. «Мини-Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (9-10 лет)», М., «Олимпия»/«Человек» 2008

Чесно Ж.-Л., Ж. Дюрэ «Мин-Футбол: обучение базовой технике» М., «ТВТ Дивизион», 2006

Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 9-15 лет» М. РГУФК, 2004

А. Шамардин, И. Солопов, А. Исмаилов «Функциональная подготовка футболистов», Волгоград, 2000г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

Дасаев Р, Львов А., «Мы все - одна команда», КНИГА, НАПИСАННАЯ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ И СОПЕРНИКАМИ./ Москва., Физкультура и спорт 1992 г.

Симонян Н., «Футбол – только ли игра?». Книга о футболе.