



«Утверждаю»
Директор М. В. А. Приветкина

«14» марта 2022 г. пр. № 221 - 0



Рабочая дополнительная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

(на платной основе)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Количество часов в неделю: 3 часа



Автор – составитель:
Нероев Андрей Васильевич,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи курса программы.
3. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.
4. Содержание курса.
5. Тематическое планирование курса.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Условия реализации программы.
8. Список литературы.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г. и нормативно-правовыми документами:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
6. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ «СОШ №6».

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-12 лет.

Объем программы – 9 ч.

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Режим занятий – 3 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- классифицировать основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- понимать жесты футбольного арбитра;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил.

Содержание курса программы «Мини - футбол»

Тема 1. Вводное занятие (1ч). Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

Тема 2. Общая физическая подготовка (3ч).

Теоретические сведения. Физические способности.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (3ч).

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (1ч). Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Соревнования (1ч)

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Формы и виды организации деятельности учащихся

1. учебно-тренировочная
2. игровая

3. соревновательная
- 4.

Тематическое планирование

| № п / п | Раздел | теория | практика |
|------------------|-----------------------------|----------|----------|
| | Вводное занятие | 1 | |
| | Общая физическая подготовка | | 3 |
| | Специальная подготовка | | 3 |
| | Основы знаний | | 1 |
| | Соревнования | | 1 |
| | Всего | 1 | 8 |
| | Итого | 9 | |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Разделы, темы | Всего часов | Дата | |
|---|---|----------------|------|-------|
| | | | План | Факт |
| 1. Вводное занятие | | | | |
| 1. | Возникновение игры «футбол» | 1 | 1 | 06.07 |
| Общая физическая подготовка (3ч) | | | | |
| 2. | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. | 2 | 2 | 07.07 |
| 3. | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу. | 1 | 1 | 08.07 |
| Специальная подготовка (3ч) | | | | |
| 1. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. | 1 | 1 | 13.07 |
| 2. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. | 1 | 1 | 14.10 |
| 3. | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы. | 1 | 1 | 15.07 |
| Основы знаний (1ч) | | | | |
| 1. | Основные правила игры | 1 | 1 | 19.07 |
| Соревнования (1ч) | | | | |
| 1. | Игра по упрощённым правилам. | 1 | 1 | 20.07 |

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле или спортивный зал
2. Футбольные мячи
3. Набивные мячи
4. Сетки для футбольных ворот
5. Конусы, стойки.

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.