

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна «Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №20 «Новая Эра»

Утверждена
как составная часть ООП НОО
Приказ №485 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«МИНИ - ФУТБОЛ»
для обучающихся 1 – 4 классов

Автор – составитель:
Левенко Александр Михайлович,
учитель физической культуры

Тулун, 2024

I. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Программа ориентирована для обучающихся 1-4 классов составлена на основе курса внеурочной деятельности «Мини-футбол», составлена на основе программы по мини-футболу для спортивных школ С.Н Андреева, (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах), 2008 года.

Актуальность курса «Футбол»

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Цель курса «Футбол»

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

Задачи курса «Футбол»

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом. Задач физического воспитания на ступени начального общего образования;

Место курса «Футбол»

Курс может реализовываться на уроках физической культуры в 1–4 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10). При планировании занятий футболом на уроках физической культуры, на уровне начального общего образования (*1–4 классы*) изучение базовых основ техники игры в футбол предполагается в объеме *68 часов* (по 34 часа в 3–4 классах).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования. Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

II. Содержание курса и формы организации видов деятельности

Раздел 1. Знания о футболе

-Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

-Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

III. Результаты освоения курса «Футбол»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;

- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

IV. Тематическое планирование

Таблица №1. Тематическое планирование 3 класса

| № пп | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | ЭОР |
|-------|---|--------------|---|---|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. Подвижные игры | 1ч | Подвижные игры, инструктаж | |
| 2 | История футбола. Начальный удар по мячу. Удар по воротам. | 1ч | Практическая отработка техники игры | |
| 3 | Футбольные законы. Ведение мяча (дриблинг). | 1ч | Практическая отработка техники ведения мяча | |
| 4 | Футбольное поле. Ведение мяча (дриблинг). | 1ч | Мастер-класс | www.football-youth.com |
| 5-8 | Футбольное поле. Ведение мяча (дриблинг). | 4ч | Практическая отработка техники ведения мяча | |
| 9 | Экипировка вратаря. Остановка мяча. | 1ч | Практическая отработка приема мяча | alvin-almazov.ru |
| 10 | Экипировка судьи. Пас внутренней стороны стопы, пас подъёмом. | 1ч | Практическая отработка паса | alvin-almazov.ru |
| 11 | Экипировка полевого игрока. Остановка мяча. | 1ч | Индивидуальный дриблинг | alvin-almazov.ru |
| 12 | Нарушение правил. Пас головой, пас на ход партнёру. | 1ч | Игра | instagram@futsalico.ru |
| 13-16 | СФП. | 4ч | Круговая тренировка | |
| 17 | Техника штрафных ударов. Проброс мяча. | 1ч | Практическая отработка ударов | |
| 18 | Ввод мяча в игру. Игра ног. | 1ч | Рассказ, показ | www.footballstaracademy.ru |
| 19-22 | Игра по упрощенным правилам. | 4ч | Соревнование между классами | |
| 23-24 | Обман соперника. Обманные движения. | 2ч | Практическая отработка передвижений по площадке | |

| | | | | |
|-------|---|----|--|---|
| 25-26 | Сдача спортивных нормативов. Игра по упрощённым правилам. | 2ч | Сдача КСУ. Игра | |
| 27-28 | Тактика штрафных ударов. Штрафной удар. | 2ч | Практическая отработка штрафных ударов | instagram@futsalico.ru |
| 29-30 | Резаный удар. Игра по упрощённым правилам. | 2ч | Групповое занятие | |
| 31-32 | Удар с лёта. Игра по упрощённым правилам. | 2ч | Практическое групповое занятие | |
| 33-34 | Учебные игры. | 2ч | Двусторонняя игра | |

Таблица №2. Тематическое планирование 4 класса

| | | | | |
|-------|--|----|---|--|
| 35-36 | Нарушение правил. Обводка ударом между ног. «Отмычка» | 2ч | Рассказ, показ. Практическая отработка тактики игры | football-match24.com |
| 37-38 | Положение вне игры. Пас внешней стороны стопы, пас пяткой. | 2ч | Групповое занятие | |
| 39-40 | Обман соперника. «Ложная остановка». «Уход с мячом». | 2ч | Индивидуальные упражнения с мячом | |
| 41 | ОФП. Подвижные игры. | 1ч | Общеразвивающие упражнения. Игры | |
| 42-43 | Жёлтая карточка. Резаный удар. | 2ч | Рассказ. Групповые занятия | |
| 44-45 | Приём мяча «свеча». Удар лбом. | 2ч | Практическая отработка игры головой | nsportal.ru/skola-library-futbol |
| 46-47 | Техника игры вратаря. Игра в воздухе. Овладение мячом, летящим на средней и низкой высоте. | 2ч | Групповое занятие | footballtrainer.ru |
| 48-49 | Техника игры вратаря. Овладение мячом с земли и сбоку. «Треугольник». | 2ч | Двусторонняя игра | |
| 50 | СФП. | 1ч | Челночный бег (Маятник) | |
| 51-52 | Боковой бросок. Выход из ворот. Уменьшение угла атаки. | 2ч | Практическая отработка тактических приемов | dokaball.com/563-igru-vratarya |

| | | | | |
|-------|--|-----|--|--|
| 53-54 | Ввод мяча в игру ногой, рукой. Направление броска. | 2ч | Практическая отработка тактических приемов | |
| 55-56 | Возвращение мяча в поле. Отражение мяча кулаком. | 2ч | Практическая отработка тактических приемов | |
| 57 | Учебные игры в соревновательном режиме. | 1ч | Соревнования между классами | rutsalicoDVD.com |
| 58-59 | Тактика вратаря. Учебные игры. | 2ч | Практическое групповое занятие | instagram@futsalico.ru |
| 60-61 | Тактика защитника. Учебные игры. | 2ч | Практическое групповое занятие | m.youtube.com instagram@futsalico.ru |
| 62-63 | Тактика полузащитника. Учебные игры. | 2ч | Практическое групповое занятие | instagram@futsalico.ru |
| 64-65 | Тактика нападающего. Учебные игры. | 2ч | Практическое групповое занятие | rutsalicoDVD.com instagram@futsalico.ru |
| 66-68 | Сдача спортивных нормативов. | 3ч | Челночный бег, подтягивание на перекладине, прыжки | |
| | итого | 68ч | | |

Список литературы и интернет-источников

1. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.
2. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005.
3. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf