

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа г.Сенгилея
муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области

имени Героя Советского Союза Н.Н. Вербина

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель ШМО _____ /А.В.Апрелев/ Протокол № _____ От «30» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ /_____/ «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ г. Сенгилея _____ В.М. Логинов « » августа 2024 г.
--	---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

мини-футбол
наименование курса

Направление внеурочной деятельности оздоровительное

Возраст участников, класс 2 класс

Уровень общего образования начальное
(начальное, основное, среднее)

Срок реализации программы учебный год

Количество часов в неделю 1 час

Руководитель Апрелев Александр Викторович

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по мини - футболу

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

- 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;

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям мини-футболом

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания значения футбола для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из мини-футбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

Учащиеся получат возможность научиться:

- использовать игру во время отдыха.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать об истории появления футбола, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять занятия футболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять технические действия футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на тренировках;
- рассказывать об истории возникновения футбола;
- понимать жесты и сигналы судьи,
- уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- вести мяч стопой.
- останавливать мяч стопой, подъемом ноги.
- производить удары по мячу различными частями ног и головой.

Иметь навыки обращения с мячом,

Содержание программы внеурочной деятельности по мини - футболу

Раздел 1: Теоретическая подготовка - 8 часов

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. История футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Всероссийские соревнования по футболу (чемпионат России по футболу).

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание.

Закаливание. Значение закаливания .

Раздел 2: Физическая подготовка - 8 часов

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 6-минутный и 12-минутный бег.

Раздел 3. **Специальная физическая подготовка - 5 часов** I. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом" и т.д.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Раздел 4 : Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка – 14 часов Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося на месте, в движении вперед и назад.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тактическая подготовка - 5 часов

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча..

Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах

Раздел 7: **Контрольные испытания** 1. Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тематическое планирование

Разделы	Содержание занятий	Количество часов
		2кл
Теория	1. История футбола. Развитие футбола	1
	2. Общая физическая подготовка	7
Практика	3. Специальная физическая подготовка	5
	4. Техническая подготовка	14
	5. тактическая подготовка	5
	6. Учебные и тренировочные игры	1
	7. Контрольные игры и соревнования	1
Всего часов		34