

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 _____ /_____/ « » _____ 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ г. Сенгилея _____ В.М. Логинов « » _____ 2024 г.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

мини-футбол
наименование курса

Направление внеурочной деятельности оздоровительное

Возраст участников, класс 3 класс

Уровень общего образования начальное
(начальное, основное, среднее)

Учитель Апрелев Александр Викторович

Категория высшая

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

- Рабочая программа по внеурочной деятельности мини-футбол для учащихся 3 х классов составлена на основе следующих нормативных документов:
- 1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373, с изменениями);
- 2. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СШ г. Сэнгиляя;
- 3. Примерная образовательная программа по курсу внеурочной деятельности мини-футбол Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы- пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.:Просвещение,2019, программа «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов» Г.А.Колодницкий. В.С Кузнецов, М.В. Маслов. – М.:Просвещение,2011
- 4. Рабочая программа по внеурочной деятельности мини-футбол для учащихся 3-х классов рассчитана на 1 час в неделю и 34 часа на учебный год.
- 5. Количество контрольных испытаний 1 час в год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по мини - футболу

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям мини-футболом

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

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.
 - общаться с товарищами по команде и соперниками на футбольном поле,
 - вести мяч головой .
 - осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.

Иметь навыки обращения с мячом,

Иметь навыки игры на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- 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.

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 – 12 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 - 4 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- 2 часа 1. Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тематическое планирование

Разделы	Содержание занятий	Количество часов
		3 кл
Теория	1. История футбола. Развитие футбола	1
	2.Общая физическая подготовка	7
Практика	3.Специальная физическая подготовка	5
	4.Техническая подготовка	12
	5.тактическая подготовка	4
	6.Учебные и тренировочные игры	3
	7.Контрольные игры и соревнования	2
Всего часов		34