

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ школы №308
Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31.08.2019 № 117-О
Директор школы



И.В. Микляева

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Мини-футбол» в 1 классе

Срок реализации 2019-2020 учебный год

Автор-разработчик: Смирнов Д.А.

Санкт-Петербург
2019 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мини-мини-футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Мини-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»;

Содержание программы включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что мини-футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5—9 и 10—11 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность мини-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 мини-футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во

второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по мини-футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-10 лет.

Объём программы – 135 часов

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

Срок освоения – 4 года.

Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут для 1 класса, 45 минут для 2-4 классов.

Цель и задачи курса программы

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

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;

- популяризация мини-футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Мини-футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

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 мини-футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в мини-футболе;
- выявлять связь занятий мини-футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий мини-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 мини-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-мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий мини-футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;

- *классифицировать* основные правила соревнований по мини-футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты мини-футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях мини-футболом;
- *играть* в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты мини-футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по мини-футболу.

Содержание курса программы «Мини-футбол»

Первый год обучения

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

Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).

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 3x10м, 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 (13ч).

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 мини-футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования (3ч)

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

І год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
1. Вводное занятие				
1.	Возникновение игры «мини-футбол»	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
2.	ОРУ. Беговые упражнения	1		
3.	ОРУ. Прыжковые упражнения	1		
Специальная подготовка (2ч)				
4.	Техника передвижений игрока без мяча	1		
5.	Удар по неподвижному мячу	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				

6.	ОРУ. Беговые упражнения	1		
7.	ОРУ. Силовая подготовка	1		
Специальная подготовка (2ч)				
8.	ОРУ. Удар по неподвижному мячу	1		
9.	ОРУ. Остановка мяча	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
10.	ОРУ. Беговые упражнения	1		
11.	ОРУ. Прыжковые упражнения	1		
Специальная подготовка (2ч)				
12.	ОРУ. Удар по воротам	1		
13.	ОРУ. Удар по воротам	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
14.	Беговые упражнения	1		
15.	Силовая подготовка	1		
Специальная подготовка (2ч)				
16.	Техника игры вратаря	1		
17.	Техника игры вратаря	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
18.	ОРУ. Беговые упражнения	1		
19.	ОРУ. Силовая подготовка	1		
Специальная подготовка (2ч)				
20.	Ведение мяча носком	1		

21.	Ведение мяча носком	1		
Общая физическая подготовка (2ч)				
22.	Прыжковые упражнения	1		
23.	Силовая подготовка	1		
Специальная подготовка (3ч)				
24.	Ведение мяча	1		
25.	Отбор мяча выбиванием	1		
26.	Тактика свободного нападения.	1		
Основы знаний (1ч)				
27.	Основные правила игры	1		
Тестирование (3ч)				
28.	Общая физическая подготовка: бег 30 м. Специальная подготовка	1		
29.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, СФП.	1		
30.	Специальная подготовка	1		
Соревнования (3ч)				
31.	Игра по упрощённым правилам.	1		
32.	Игра по упрощённым правилам.	1		
33.	Игра по упрощённым правилам.	1		

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Мини-футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Мини-футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для мини-футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Манежки
8. Наглядный материал
9. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Бег 30 м (с)	7 лет	5,6	7,3	7,5

2	Челночный бег 3x10 м (с)	7 лет	9,9	10,8	11,2
3	Бег 1 км	7 лет	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	7 лет	155	115	100
4	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	7 лет	4	2	1

Контрольные упражнения по специальной подготовке для 1 года обучения

№	Показатели	Возраст	Уровень подготовки		
			5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7 лет	5	3	2
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	7 лет	4	3	2
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	7 лет	4	3	2
3	Ведение мяча (сек)	7 лет	8,0	8,5	9,0

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра мини-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 мини-футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в мини-футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

6. Рогальский Н., Дегель Э. Мини-футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика мини-футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Мини-футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.