

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 88 Тракторозаводского района Волгограда»

Выписка из основной образовательной программы
начального общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по направлению
«Спортивно-оздоровительная деятельность»
«Минифутбол»
для 1-4 класса

Выписка верна 30.08.2024

Директор МОУ СШ № 88



Т.Г. Плотникова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы Программа внеурочной деятельности «Минифутбол» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. Уровень программы: ознакомительный. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что в процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде.

Цель программы– создание условий для формирования интереса обучающихся к мини-футболу и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи:

- ✓ расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями посредством игры в мини-футбол;
- ✓ формирование основ здорового образа жизни;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование позитивной психологии общения и взаимодействия в коллективе
- ✓ формирование умений в организации и судействе спортивной игры «мини-футбол»
- ✓ формирование навыков самодисциплины.

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Минифутбол» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Возраст обучающихся 7 – 10 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Минифутбол» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Форма занятий: групповая.

Наполняемость группы – 15 человек. В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов. Практические занятия – тренировки.

Формы контроля

- ✓ Сдача нормативов
- ✓ оформление выставки фотографий «Мы – любим футбол»

Прогнозируемые результаты освоения программы

Освоение детьми программы «Мини-футбол» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные результаты отражаются:

- в формировании чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- в формировании уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- в развитии мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- в развитии самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- в формировании эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- в развитии этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- в развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- в формировании установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

Метапредметные результаты характеризуют:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «мини-футбол». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий мини-футболом:

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий мини-футболом для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- характеризовать значение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий спортом на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);
- демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях мини-футболом
- организовывать места занятий футболом и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- *Выпускник получит возможность научиться:*
 - выявлять связь занятий спортом с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельные занятия мини-футболом.

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; • вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- *Выпускник получит возможность научиться:*
- *вести дневник самонаблюдений с записями режима дня, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять основные технические приёмы мини-футбола; • выполнять игровые и тактические действия из мини-футбола; • *Выпускник получит возможность научиться:*
- *играть в мини-футбол;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической и технической подготовке;*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Футбол и его значение для укрепления здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История возникновения футбола и первых соревнований.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Общая и специальная физическая подготовка.

Дыхание при выполнении физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития быстроты, ловкости,

скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств). Подвижные игры. (Приложение № 1).

Техническая подготовка.

техники передвижений: бег по прямой, изменяя скорость и направление, бег спиной вперёд, бег приставным и скрестным шагом, прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега, повороты во время бега налево и направо, остановки во время бега выпадом и прыжками.

- *удары по мячу ногами:* внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, носком, удар-откидка подошвой, удар-бросок стопой, резанный удар и удар с полулёта.
- *удары по мячу головой:* серединой лба, боковой частью лба, в прыжке
- *остановка мяча:* внутренней стороной стопы, подошвой, грудью, головой
- *ведение мяча:* по прямой, с изменением скорости и направления движения
- *финты:* «уходом», «уходом с ложным замахом», «проброс мимо соперника»
- *отбор мяча* накладыванием стопы, выбиванием, перехватом
- *техника игры вратаря:* ловля мяча (катящегося, низко и высоколетающего, в прыжке), отбивание (ногой, кулаком, ладонями, головой), введение мяча в игру (выбрасывание, выбивание)

Тактика игры

- *Тактика нападения:* открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества, маневрирование, групповые тактические действия в атаке.
- *Тактика обороны:* действия против соперника с мячом и без мяча, групповые действия в обороне, разбор игроков, подстраховка.
- *Тактика игры вратаря:* выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров в обороне, участие вратаря в атакующих действиях.

Тренировочные игры и соревнования.

Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				Форма аттестации
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Знания о физической культуре и футболе	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Опрос
2.	Самостоятельные занятия.	2	2	2	2	Опрос
3.	Правила игры	2	2	2	2	Опрос
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	Контрольные упражнения
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	Контрольные упражнения
6.	Техника игры в футбол	5	5	5	5	Контрольные упражнения
7.	Тактика игры в футбол	5	5	5	5	Контрольные упражнения

8.	Тренировочные игры и соревнования	8	9	9		Разбор игр
	Итого	34	34	34	34	

Информационное обеспечение

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. А64 «Мини-футбол в школе» [Электронный ресурс]. - URL: <https://ru.b-ok.cc/book/2887237/972a8c>
2. Мутко В. Л. Мини-футбол – игра для всех [Электронный ресурс]. - <https://ru.bok.cc/book/2887249/449cbb>
3. Погадаев Г. И. П43 «Физическая культура. Футбол для всех»: 1-4 классы: учебник/ под редакцией Игоря Акинфеева, - Москва: Просвещение, 2021. - 143, [1] с. : ил.