

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»  
(МБОУ СОШ № 6)**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 г. №384-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»**

(для обучающихся 4 классов)

г. Радужный

2023

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена для обучающихся 4 классов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом Рабочей программы воспитания, в соответствии Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей основной образовательной программы начального общего образования в МБОУ СОШ №6, утвержденного приказом МБОУ СОШ №6 от 5 июня 2023 г. №311-О. Программа курса направлена на формирование двигательных умений и навыков, применяемых в мини-футболе.

Программа спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность

**Актуальность программы:** заключается в том, что уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Необходимо подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня. Одним из главных требований к физкультурно- оздоровительному образованию в современных условиях и важнейшим компонентов реализации ФГОС является овладение учащимися практическими двигательными умениями и навыками. Программа учебного курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» направлена на формирование у учащихся 4 класса интереса к мини-футболу., развитие практических умений, применение полученных знаний на практике, подготовка учащихся к участию в спортивных соревнованиях Муниципального и Окружного уровня.

#### **Цель рабочей программы:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- создание условий для успешного освоения двигательных умений и навыков применяемых в мини-футболе и большом футболе.

#### **Задачи:**

- Овладеть техникой и тактикой игры в футбол
- Развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- Воспитывать у школьников нравственные и волевые качества, потребности в личном физическом совершенствовании.

Программа курса разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 6, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагога, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

#### **Отличительные особенности рабочей программы**

- Рабочая программа «Мини-футбол» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научит его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу
- укрепит здоровье и закалит организм, будет содействовать правильному физическому развитию; повысит уровень общефизической подготовленности;
  - получит развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования двигательного навыка.
  - будет развивать креативное мышление и творческий подход.

- будут сформированы такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе, воспитание культуры здорового образа жизни.

Программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год) в 4 классе.

## **Содержание учебного курса**

### **4 класс**

#### **Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (5 часов)**

Теоретические занятия:

##### **1.1 Физическая культура спортивное движение в России (1 час)**

История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола.

Правовые основы физической культуры и спорта.

##### **1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час)**

Как влияют занятия физическими упражнениями на развитие всех систем организма

Влияние физических упражнений на развитие мышечной системы организма

Влияние физических нагрузок на развитие восстановительной системы организма

Влияние физических нагрузок на развитие умственной системы

##### **1.3. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль (1 час)**

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий мини – футболом.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футзалом

##### **1.4 Основы методики обучения игре в мини – футбол (1 час)**

Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини – футбол. Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка стоек с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутришкольных соревнований.

##### **1.5 Правила соревнований, их организация и проведение (1 час)**

*Теоретические занятия:*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини – футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутришкольных соревнований.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью (18 часов)**

*Практические занятия:*

##### **2.1 Общая специальная физическая подготовка (9 часов)**

Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке.

Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения.

Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля.

Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

Разнообразные прыжки на скакалке.

## **2.2 Основы техники и тактики игры в мини – футбол (9 часов)**

Удары по неподвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя, в движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча.

Подача мяча из аута

## **Раздел 3. Способы спортивно – тренировочной деятельности (11 часов)**

### **3.1 Контрольные игры и соревнования (4 часа)**

*Практические занятия:*

Подвижные игры «Невод», «Кто первый», «Вызов номеров», «Эстафеты с бегом», «Борьба за мяч», контрольные игры по мини – футболу. Тренировочные игры в мини – футбол. Проведение городских и внутри- школьных соревнований по мини – футболу. Посещение спорткомплекса «Сибирь». Товарищеские встречи команд других школ. Первенство школы по мини – футболу

### **3.2 Контрольные испытания (3 часа)**

Бег 30м с ведением мяча (сек)

Вбрасывание из аута на дальность (метры)

Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам (сек)

Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром)

кол-во ударов на расстоянии 11-13м

### **3.3 Инструкторская и судейская практика. Правила соревнований, их организация и проведение (4 часа)**

*Практические занятия:*

Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутри – школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение.

*Теоретические занятия:*

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини - футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

*Личностные универсальные учебные действия*

*у обучающегося будут сформированы:*

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни; установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий, в игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

**Метапредметные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится***

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
  - во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.
- способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать - - правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях;
  - владеть правилами поведения на занятиях.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

**Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности**

	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы организации деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
	<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>	5		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	Познавательная деятельность	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Познавательная деятельность	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1	Познавательная деятельность	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4.	Основы методики обучения игре в мини – футбол	1	Познавательная деятельность	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	Познавательная деятельность	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	<b>Физическое совершенствование со спортивной направленностью</b>	18		
6.	Общая и специальная физическая подготовка	9	Практическое занятие. Игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7.	Основы техники и тактики игры в мини – футбол	9	Практическое занятие. Игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	<b>Способы спортивно-тренировочной деятельности</b>	11		
20	Контрольные игры и соревнования	4	Тестирование Игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Контрольные испытания	3	Тестирование Игра	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика	4	Соревнования	<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

##### ***Учебные и методические пособия***

Горский Л., Качани Л. Тренировка футболистов: Спорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава., 1984

Кудин А.Н., Физкультура и спорт .Малая энциклопедия. М.»Радуга», 1982

Казаков А.И. Футбол. Учебник. М., Ф и С., 1978

Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М., ФиС., 2020

Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра- Спорт, 2000

Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт», 1999

Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра - Спорт, 2000

##### ***Учебно-практическое оборудование:***

***Манишки – 15 шт. Ворота футбольные (маленькие)- шт.***

*Конусы -20 шт.*

*Мячи футзальные -20 шт.*

*Насос-1шт.*

*Скамейки гимнастические-6 шт.*

*Скакалки – 10 шт.*

*Набивные мячи (1кг) – 4 шт.*

*Судейские карточки – 2 шт.*

*Секундомер – 1 шт.*

