

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №1
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МАОУ-СОШ №4 г. Асино
Е.Н. Селезнева
приказ № 236 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мини- футбол в школу»

для обучающихся 1-4 классов МАОУ-СОШ № 4 город Асино Томская область

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу была принята программа по мини-футболу для спортивных школ С. Н. Андреева, (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах), 2014 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Актуальность

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Уникальность

Уникальность программы направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Новизна развитие вида спорта обуславливает необходимость программного обеспечения дополнительного образования. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса игроков в футбол на различных этапах многолетней подготовки в спортивной школе.

Данная программа составлена на основе программы Министерства образования РФ 2022 года. В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке из-за отсутствия современных пособий и программ. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Адресат программы Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 7 – 8 лет.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она учитывает интересы и склонности детей, дают им возможность изготовить изделия, которые найдут свою место в жилом и общественном интерьере. Дети приобщаются к исследовательской, проектной и творческой работе, учатся делать любую вещь красиво. На занятиях дети осваивают не только тайны мастерства ремесла, но и ищут новые оригинальные соединения традиций и стилей с современным пластическим решением образа, отвечающим эстетике наших дней

Цель: Углубленное изучение игры в мини футбол

Задачи:

Обучающие: овладеть основными приемами техники и тактики игры.

Развивающие: укрепить психологическое и физическое здоровье детей.

Воспитательные: воспитывать у детей волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность чувство дружбы, коллективизма.

Отличительной особенностью данной программы является воспитание дружного сплоченного спортивного коллектива, способна защищать честь школы на различных соревнованиях.

Объём, срок освоения программы: 1 год обучения с сентября по май (68 занятий) с соблюдением каникулярного времени.

Режим занятий: суббота с 13.00-14.30 ч.

Основные формы и методы организации учебного процесса:

Стартовый уровень образовательной деятельности.

Число детей не более 15 человек.

Обучение очное.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: - групповые, индивидуальные, фронтальные.

Формы проведения занятий познавательное занятие, практическое занятие по отработке определенного умения.

Используются следующие *методы обучения:* словесные, наглядны. В работе с детьми используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с этим идет углубление тренировочной направленности занятий, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, исследовательских методов, познавательных игровых заданий и упражнений, использование технических средств.

I. Важным условием успешной работы педагога является грамотное планирование программного материала, где отражены основы по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кордиционных способностей у занимающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие команды на соревнованиях муниципального и областного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Форма контроля (аттестации)
			теория	практика	
1	Теоретические сведения	5	5	-	беседа
2	Практические занятия	29		29	
3	Общая и специальная подготовка	5		5	тест
4	Основы техники и тактики	20		20	Тестовые задание
5	Учебные и соревновательные игры	4		44	Выступление на соревнованиях
	Итого:	34	5	29	

Содержание учебного плана

1. Теоретический материал.

.Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

2. Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

3. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;

- средней частью подъема;

- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

4. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Выполнение заданий по зрительному сигналу.

Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность удара битой, передача мяча, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» во время перебежки. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ осаливание и переосаливание;

грубые ошибки – это такие, которые влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Календарный учебный график

Срок реализации программы - 1 год, во время каникул ДОП не реализуется.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академическому часу.

№ Дата	Форма занятия	Количество часов	Название темы	Место проведения	Форма контроля
1	Тренировка	1	Техника	Спортивная	Опрос

			безопасности на занятиях по мини-футболу.	площадка	
2	Тренировка	1	Обучение передаче мяча.	Спортивная площадка	Беседа
3	Тренировка	1	Обучение передаче мяча.	Спортивная площадка	
4	Тренировка	1	Обучение остановке мяча.	Спортивная площадка	Тест
5	Тренировка	1	Обучение остановке мяча.	Спортивная площадка	Презентация
6	Тренировка	1	Обучение передаче мяча.	Спортивная площадка	Тестовые задания
7	Тренировка	1	Совершенствование навыков остановки мяча.	Спортивная площадка	Тестовые задание
8	Тренировка	1	Совершенствование навыков передаче мяча.	Спортивный зал	
9	Тренировка	1	Обучение остановки мяча бедром.	Спортивный зал	Тест
10	Тренировка	1	Обучение ударам мяча.	Спортивный зал	Беседа
11	Тренировка	1	Совершенствование навыков удара мяча.	Спортивный зал	
12	Тренировка	1	Обучение удару мяча слета.	Спортивный зал	
13	Тренировка	1	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	Спортивный зал	
14	Тренировка	1	Обучение остановке мяча после отскока.	Спортивный зал	
15	Тренировка	1	Обучение удару мяча головой.	Спортивный зал	Тестовые задание
16	Тренировка	1	Совершенствование	Спортивный зал	

			навыков удара мяча головой.		
17	Тренировка	1	Обучение отбору мяча у соперника.	Спортивный зал	
18	Тренировка	1	Обучение отбору мяча у соперника.	Спортивный зал	
19	Тренировка	1	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	Спортивный зал	Тестовые задание
20	Тренировка	1	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	Спортивный зал	Беседа
21	Тренировка	1	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	Спортивный зал	
22	Тренировка	1	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	Спортивный зал	
23	Тренировка	1	Совершенствование исполнения технических элементов.	Спортивный зал	
24	Тренировка	1	Совершенствование ударов мяча по воротам.	Спортивный зал	
25	Тренировка	1	Совершенствование ударов мяча по воротам.	Спортивный зал	Беседа
26	Тренировка	1	Обводка с помощью обманных движений(финтов)	Спортивный зал	

27	Тренировка	1	Обводка с помощью обманных движений(финтов)	Спортивный зал	
28	Тренировка	1	Игры развивающие физические способности.	Спортивный зал	Презентация
29	Тренировка	1	Развитие скоростно силовых качеств.	Спортивный зал	
30	Тренировка	1	Учебная игра.	Спортивный зал	
31	Тренировка	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Тестовые задания
32	Тренировка	1	Учебная игра.	Спортивный зал	
33	Тренировка	1	Учебная игра.	Спортивный зал	Презентация
34	Тренировка	1	Участие в районных соревнованиях по футболу.	Спортивный зал	

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование: набор мячей для каждого занимающегося, фишки, ворота, координационная лестница, накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук), информационное табло.

Контроль и учет освоения программы

Тщательное программирование процесса подготовки игроков в футбол дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания этапа начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в футболе занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол на последующем этапе.

После окончания учебно-тренировочного этапа на основании результатов воспитанников судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в футболе и соответствии уровней их подготовленности требованиям этапа спортивного совершенствования.

По окончании этапа спортивного совершенствования игрок в футбол должен отвечать требованиям, предъявляемым к профессиональным спортсменам.

Оценочные материалы устный опрос, индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение, творческая работа, фронтальный опрос, выставка готовых работ.

Методические материалы:

- Инструкции по ТБ;
- Методические разработки занятий
- Презентации
- Тестовые задания

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в русскую лапту

Упражнения	7-8 лет
Бег 30м (сек)	5,2
Бег 60 м (сек)	10.0
6-минутный бег (м)	900м
Прыжок в длину с/м (см)	140
Ведения мяча на скорость через фишки (с)	6.1
Удары по мячу в ворота на точность 5 попыток	3
Жонглирования мяча	8 раз