

Приложение 20
к ООП НОО
МОУ "Шатковская ОШ",
утвержденной приказом
от 10.06.2019 г. № 100

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мини - футбол»

спортивно - оздоровительное направление

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини - футбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования.

Цель программы: занятий по данной программе являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма

Задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
5. освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
6. участие в соревнованиях по мини-футболу;
7. изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по спортивно - оздоровительному направлению для учащихся с 1 и 4 классы. Программа рассчитана на 66 часа в год (1 класс), и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям (2 раза в неделю) и на 68 часа в год (2-4 классы), и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям (2 раз в неделю). Продолжительность каждого занятия 45 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные:

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

1.Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

2.Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). 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 на ноги).

3.Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

4.Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

5.Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

6.Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя

направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

7.Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

8.Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

9.Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

10.Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

11.Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

12.Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

13.Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

14.Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

15.Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

16.Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на

ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

17.Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

18.Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

19.Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

20.Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

21.Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

22.Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

23.Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

24.Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Формы организации и виды деятельности.

Занятия проводятся интегрировано. Индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятия.

Занятия в спортивном зале, на улице (спортивной площадке), стадионе.
Упражнения, практикумы, игры, соревнования, спортивные турниры.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол. час
1-2	Техника игры в мини-футбол	2
3-4	Упражнения на развитие ловкости	2
5-6	Совершенствование техники ведения и ударов	2
7-8	Координационные упражнения с предметами	2
9-10	Теоретические знания. Двухсторонняя игра	2
11-12	Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты.	2
13-14	Удары по мячу ногами в цель	2
15-16	Технико- тактическая подготовка. Открывание.	2
17-18	Упражнения на развитие общей выносливости. Эстафеты	2
19-20	Игровая подготовка. Теоретические занятия	2
21-22	Удары средней и внешней стороны подъёма.	2
23-24	Удары с лёта середины подъёма	2
25-26	Боковой удар с лёта. Остановка мяча подошвой	2
27-28	Позиционное нападение с центровым игроком	2
29-30	Упражнения на развитие общей силы гибкости	2
31-32	Удары по мячу разными способами	2
33-34	Развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом	2
35-36	Игровые упражнения по принципу круговой тренировки	2
37-38	Передача мяча игровые упражнения	2
39-40	Комбинация «стенка». Эстафеты с мячами	2
41-42	Удары в цель разными способами после ведения	2
43-44	Обводки стоек, удары головой	2
45-46	Эстафеты с ведением и передачами мяча	2
47-48	Приём катящихся и летящих мячей грудью, бедром	2
49-50	Передача мяча в парах и тройках в движении	2
51-52	Игровая подготовка. Тренировочная подготовка	2
53-54	Стандартные положения при штрафных	2
55-56	Стандартные положения при свободных ударах	2
57-58	Совершенствование выносливости при работе с мячами	2
59-60	Индивидуальная тренировка. Восстановительные мероприятия	2
61-62	Игровые упражнения 4X2;4X3;5X3	2
63-64	Стандартные положения при розыгрыше мяча	2
65-66	Ведение и финты, удары по мячу ногами и головой.	2
67-68	Закрепление. Установка на игру. Календарная игра	2
	Итого:	68