

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Мурманска «Прогимназия №40»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждена директором
МБОУ «Прогимназия №40»
Приказ № 107 от 01.09.2023 г.
Директор:  (Е.В. Денисенко)



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Весёлый мяч»

спортивно-оздоровительная направленность

Возраст обучающихся: 9 – 10 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:
Марова Татьяна Юрьевна,
учитель физической культуры

2023 год

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы

Программа внеурочной деятельности «Веселый мяч» (далее Программа) реализуется в рамках деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Мурманска «Прогимназия №40» (далее МБОУ «Прогимназия №40») и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа разработана на основе Методического конструктора : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2014. — 223 с. — (Стандарты второго поколения), в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа носит личностно-развивающий характер и предназначена для формирования знаний, умений, навыков обучающихся 2–3 классов в области спортивных игр на основе мини-футбола. Программа кружка предполагает изучение теоретической и практической части основ игры в мини-футбол. Занятия по данной программе позволяют развивать свои физические способности, способствуют развитию товарищества, порядочности и укреплению учебной дисциплины, совершенствует умение владеть своим телом, развивают наблюдательность, чувство коллективизма и исполнительность.

1.2 Направленность программы

Программа кружка «Веселый мяч» спортивно-оздоровительной направленности, ориентирована на подготовку занимающихся к участию в городских соревнованиях по мини-футболу. У детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые для игры в мини-футбол, что способствует личностному развитию ребенка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению и адаптации к жизни в обществе.

1.3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность общеразвивающей программы заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Мини-футбол –одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Современный мини-футбол являет собой яркое зрелище, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств тактического мышления часто используются в других видах спорта. Мини-футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. В тоже время мини-футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в мини-футбол включают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического и нравственного воспитания детей, но и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма

1.4 Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирована на приобщение каждого ребенка к здоровому образу жизни, применению полученных знаний, умений и навыков, полученных на занятиях в повседневной деятельности.

Новизна образовательной программы

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта. Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

1.5 Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 учебных часов из расчета, в неделю по 2 учебного часа.

1.6 Форма обучения

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая и коллективная.

1.7 Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу для (1 час - по 40 минут, согласно нормам СП 2.4.3648-20).

1.8 Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для укрепления здоровья обучающихся, закаливания, гармоничного физического развития путем обучения игре в мини-футбол и подвижным играм с мячом.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам игры в мини-футбол;
- обучить навыкам ведения тактических действий игры;
- формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом.

Развивающие:

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимоподдержки, чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивное отношение к окружающему миру;

- воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём программы

Программа рассчитана на обучение подрастающего поколения на протяжении одного года. Всего 68 часов..

2.2 Содержание программы

Учебный план

1. Вводное занятие (1 ч).

Правила игры. История развития футбола. Охрана здоровья и гигиена футболиста. Подбор правильной экипировки для занятий мини-футболом.

2. Техника удара по мячу (9 ч).

Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Закрепление технических приёмов с пассивным или активным сопротивлением партнеров, в подвижных играх с мячом. Упражнения: забей гол, точная передача, мяч в кругу, квадрат, удар по катящемуся мячу, удар навстречу, удар с хода.

Удары головой с места, в прыжке, в броске. Закрепление технических приёмов. Упражнения: подвешенный мяч, жонглёр, передача мяча.

Техника удара по воротам: удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта. Закрепление и отработка технических приёмов.

3. Техника ведения мяча (9 ч).

Ведение мяча. Обманные движения. Обводки. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ведение по кругу; ведение по коридору; ведение, изменяя направление; ведение, изменяя скорость; обведи партнеров. Двусторонняя игра.

4. Техника передач, остановки и отбора мяча (8 ч).

Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ударь и останови, останови и передай, подбрось мяч свечкой, перехват, подкат. Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи, передачи на ход партнёру. Двусторонняя игра.

5. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником (8 ч).

Открывание вперёд, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам. Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрёстное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений: при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах. Двусторонняя игра.

6. Игровая деятельность (25 ч). Подвижные игры на развития физических качеств. Игра в мини - футбол по командам.

7. Контрольные тесты (4 ч).

Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах в движении. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары по воротам.

8. Спортивные соревнования (4ч.) Турнир по мини - футболу между командами по круговой системе.

2.3 . Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из спортивных игр в мини- футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

№	Темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	–	Опрос
2	Удары по мячу	9	-	9	
3	Ведение мяча	9	-	9	
4	Передачи мяча	8	-	8	
5	Тактические комбинации	8	1	7	Опрос
6	Игровая деятельность	25	-	25	
7	Контрольные испытания	4	-	4	Приём нормативов по контрольным тестам
8	Спортивные соревнования	4	-	4	Турнир между командами.
	Итого	68	2	66	

3.2 Календарный учебный график

Раздел \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май
Вводное занятие	1		-	-	-	-	-		
Удары по мячу	1	1	1	1	1	2	2		
Ведение мяча	1	1	1	1	1	1	2		1
Передачи мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тактические комбинации	1	1	1	1	1	1	1	1	
Игровая деятельность	4	4	3	4	2	2	2	2	2
Контрольные испытания								4	
Спортивные соревнования: Турнир между командами									4
Всего	9	8	7	8	6	7	8	8	7

3.3 Оценочные материалы

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- спортивные соревнования между командами кружка «Веселый мяч»;

3.4 Методические материалы

Форма организации образовательной деятельности: индивидуальная, подгрупповая, групповая и коллективная

Виды занятий:

- лекция (беседа)
- самостоятельная работа
- соревнования

Методы обучения:

- словесные - способствуют получению новых знаний о виде спорта – мини-футбол(устное изложение информации педагогом)
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, видеоматериалов)
- практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные, показательные).

Современные педагогические технологии:

- информационно-коммуникативные технологии: визуальная информация (иллюстративный, наглядный материал), при изучении нового материала, при закреплении, интерактивный демонстрационный материал;
- здоровьесберегающая технология: положительная эмоционально-психологическая обстановка на занятии; оказание своевременной помощи детям при их затруднениях в процессе образовательной деятельности; отсутствие переутомления детей во время занятий и иных мероприятий; мотивация детей на здоровый образ жизни;
- проблемно-поисковый - совместный с детьми поиск решений задач по правовым дисциплинам.

Алгоритм учебного занятия.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

3 этап: основной.

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

3 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы

Основные формы воспитательной деятельности

Воспитательная работа в объединении основывается на формах, связанных с коллективным обучением и включает в себя: коллективные творческие дела в ходе подготовки школьных к соревнованиям.

4. Иные компоненты

4.1 Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 9-10 лет, имеющих огромное желание к занятиям. Группы формируются разновозрастные с учётом физических, физиологических возможностей. Дети в группы проходят без специального отбора и подготовки. Единственное условие – медицинская справка о допуске занимающегося к занятиям спортом.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей в возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, точность движения развита слабо.

В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные к координационные движения при обучении техники и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма во время тренировок.

К занятием допускаются дети, имеющие разрешения врача. Вид детской группы – профильный, состав постоянный. На первоначальном этапе занимающиеся должны обладать простыми техническими приёмами и освоить арсенал двигательных навыков, улучшить свою общую физическую подготовку. Отслеживание и оценивания результатов осуществляется путем проведения специального тестирования, участие в соревнованиях.

Дети этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественного усвоения.

4.2 Условия реализации программы

Требования к режиму занятий детей мини-футболом. Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СП 2.4.3648-20. Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 14.30 ч, а их окончание — не позднее 18.30 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели.
- Спортивный инвентарь:
 - мячи футбольные;
 - насос с иглой для надувания мячей;
 - футбольные ворота (для мини-футбола);
 - жилетки игровые разного цвета
 - стойки для обводки;
 - конусы;
 - фишки;
 - свисток судейский;
 - спортивные мячи.

Список литературы

Для педагога:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия,2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек,2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС,1999

Список литературы для учащихся:

1. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание – М. ФиС, 2000
3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
5. Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.

2. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.