

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
Администрации города Симферополя Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 им. И.В. Курчатова»

Рассмотрена
на методическом объединении
(протокол от 29.08.2023г. № 31)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Гимназия
№1 им. И.В. Курчатова»
30.08.2023г. № 410

СОГЛАСОВАНА
Замдиректора по УВР
А.С. Чуйко
30.08.2023г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Кожаный мяч»
соответствует ФООП НОО
3 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: спортивная секция

Срок реализации: 1 год

Разработал:
педагог внеурочной деятельности,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Новиков А.П.

Симферополь, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Кожаный мяч» предназначена для обучающихся 3 классов, имеющих интерес к занятиям футболом. Курс направлен на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре и составлен с учетом программы воспитания МБОУ «Гимназия №1 им. И.В. Курчатова» муниципального образования городской округ Симферополь на 2023-2024 учебный год.

Программа курса реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности на уровне начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Цель учебного курса: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи учебного курса:

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

Принципы, лежащие в основе построения рабочей программы:

- личностно-ориентированные: разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка;
- дидактические: наглядность, связь теории с практикой;
- творчества (креативности): максимальная ориентация на творческое начало в учебной деятельности обучающихся, приобретение ими собственного опыта творческой деятельности, умение создавать новое, находить нестандартные решения;
- деятельностно-ориентированные: освоение обучающимися знаний, умений, навыков преимущественно в форме практической деятельности;
- вариативности: развитие у детей вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения задачи и умения осуществлять систематический перебор вариантов.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №1 им. И.В. Курчатова» учебный курс предназначен для обучающихся 3 классов; рассчитан на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

	3 класс
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	68

Формы проведения занятий учебного курса:

- беседы;
- практические занятия;
- соревнования;
- викторины.
-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел 1. Теоретические сведения (4 часа)

Раздел 1. Теоретические сведения.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий и оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три и наоборот; Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; бег с изменением направления, «змейкой», «противоходом», спиной вперед.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячами, со скакалками.

4. Акробатические упражнения: группировки и перекуты; кувырок вперед и назад.

5. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячами, бегом, прыжками, метанием. Эстафеты с элементами бега и прыжков, с мячами, с преодолением препятствий.

6. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 м; прыжки в длину с места и с разбега; метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры: баскетбол по упрощенным правилам, пионербол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте; эстафеты с элементами старта; подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом».

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами; обводка препятствий.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: беговые и прыжковые упражнения.

4. Упражнения для развития ловкости: жонглирование мячом; эстафеты с элементами акробатики; прыжки на скакалках.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (44 часов)

Техника игры.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места; остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева мячу). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в ворота, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча-на месте, в движении вперед и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью, летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема. Ведение правой, левой ногой по прямой, с обведением стоек, по кругу, «восьмеркой»; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения: «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля летящего

навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега.

Тактика игры.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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 видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

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

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, гордости за свою Родину;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,
 - определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни; уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и творческой деятельности.
- формирование духовно-нравственного развития личностных качеств обучающегося;
- формирование активной гражданской позиции в отношении государства и общества;
- приобретение социальных знаний о нормах поведения и применении их в повседневной жизни.
- получение опыта переживания и позитивного отношения к институту семьи, окружающей среде и человечеству в целом.
- формирование умений осознанного применения, полученных навыков в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учащиеся научатся:

- стойке и передвижению игрока в футболе;
- комбинациям из освоенных элементов техники передвижений;
- техническим и тактическим действиям игрока в футболе;
- играть в футбол по упрощенным правилам.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование раздела	Модуль «Школьный урок»	Количес тво часов	ЭОР • перечень тем, планируемых для освоения учениками; • количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы; информация об электронных учебно- методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
1	Теоретические сведения	Всемирный день здоровья. День физкультурника. Международный день спорта. Всемирный день футбола.	4	https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki
2	Специальная физическая подготовка		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
3	Технико-тактическая подготовка		48	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
ИТОГО			68	