Российская Федерация

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ненецкого автономного округа «Средняя школа п.Харута»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  по ВР ГБОУ НАО  « СШ п.Харута»  Сидорова С.Н. /\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г | **«Утверждаю»**  Директор  ГБОУ НАО «СШ п. Харута»  Сидорова Т.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**занятий по мини-футболу**

**(7-9 класс)**

**Казакова Дмитрия Сергеевича**

**педагога высшей категории**

2016 - 2017 учебный год

**Оглавление**

1. Титульный лист -------------------------------------------------------------- 1

2. Оглавление------------------------------------------------------------------------- 2

3.Пояснительная записка---------------------------------------------------------- 3

4. Основные положения программы------------------------------------------- 4

5. Планируемые результаты освоения программы------------------------ 5

6. Учебно-тематический план -------------------------------------------------- 6

7. Содержание программы------------------------------------------------------ 7

8. Средства контроля-------------------------------------------------------------- 8

9. Содержание и методика контрольных испытаний---------------------- 10

10. Литература--------------------------------------------------------------------- 12

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования на 2016-2017 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 29 августа 2013г №1008 «Перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ»

* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобразования и науки РФ от 27.11.2015. № 08-2228 « Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в образовательных учреждениях РФ»
* Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10,утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, которая соответствует её названию .

**Актуальность** программы заключается в том, чтозанятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «Мини-футбол»  заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость**программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия спортивных секций мини-футбола направлено на

достижение следующих **целей:**

* приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
* воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
* развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой мини – футбол; привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.;
* подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
* подготовка учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов.

В соответствии с целями ставятся **задачи:**

* укрепить здоровье и закалить организм;
* привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладеть основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
* освоить процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола;
* изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

**Принципы** - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

**Концептуальной основой** планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения ракеткой, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 3-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Возраст- 14-16 лет. Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Программа рассчитана на 34 часа в году (1 раз в неделю), что соответствует учебному плану ГБОУ НАО «СШ п.Харута»

При составлении списков обучающихся учитывались их возрастные особенности.

Форма занятий- спортивная секция во второй половине дня. Режим- по расписанию, утверждённому директором ГБОУ НАО «СШ п. Харута».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занимающиеся данной учебной группы должны **знать и иметь** представление:

* об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
* уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

Занимающиеся данной учебной группы должны **уметь:**

* выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть основами техники мини-футбола;
* знать основы судейства.
* процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства сорев­нований по мини-футболу:
* освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
* уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
* руководить командой своего класса на общешкольных сорев­нованиях;
* принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Формой подведения итогов является игра.

**УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе** | | |
| **теория** | **практика** | **контроль** |
| **1** | **Техническая подготовка** | **9** |  | **8** | **1** |
| 1.1. | Различные способы перемещения |  |  | 1 |  |
| 1.2. | Удары по мячу ногой |  |  | 1 |  |
| 1.3. | Удары по мячу головой |  |  | 1 |  |
| 1.4. | Прием (остановка) мячей |  |  | 1 |  |
| 1.5. | Ведение мяча |  |  | 1 |  |
| 1.6. | Обманные движения (финты) |  |  | 1 |  |
| 1.7. | Отбор мяча |  |  | 1 |  |
| 1.8. | Комплексное выполнение технических приемов |  |  | 1 | 1 |
| **2.** | **Тактическая подготовка** | **4** |  | **4** |  |
| 2.1. | Тактика игры в атаке | 2 |  | 2 |  |
| 2.2. | Тактика игры в обороне | 1 |  | 1 |  |
| 2.3. | Тактика игры вратаря | 1 |  | 1 |  |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **5** | **1** | **2** | **2** |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **5** | **1** | **3** | **1** |
| **5.** | **Соревнования** | **3** |  | **3** |  |
| **6.** | **Игровая подготовка** | **6** |  | **6** |  |
| **7.** | **Инструкторская и судейская практика** | **2** |  | **2** |  |
|  | **Итого:** | **34** | **2** | **28** | **4** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в России.** Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов***.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом(1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения***.* Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения***.* Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры***.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Специальные упражнения для развития быстроты***.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

**Специальные упражнения для развития ловкости***.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

***Техническая подготовка*.**

.**Удары по мячу ногой***.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**.Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча***.* Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча***.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.**Техника игры вратаря***.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».**Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

**Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия***.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

**Индивидуальные действия***.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря***.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Средства контроля**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер за­пускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требо­ваниями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метро­вой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолк­нувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

**Жонглирование мячом ногами**. Упражнение выполняется по­очередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30****м с ведением мяча**. Испытуемый с мячом занимает пози­цию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учи­тывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обоз­начается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стой­ки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

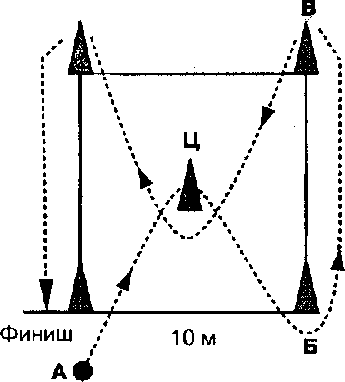
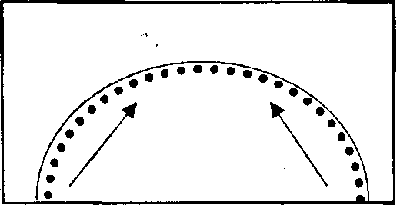


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 2). Испыту­емый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ­лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.
2. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт.- сост.

М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».

Ростов н/Д: Феникс,2003.

1. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей. : Пособие для учителя физкультуры. -. М.: Школьная Пресса, 2004.
2. Лукманова Н.Б. Формирование правильной осанки у школьников: учебно-методические рекомендации. – Архангельск.: ПГУ им. М.В. Ломоносова,2002.
3. Лях. В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2011.
4. Методы самоконтроля физического состояния: методические рекомендации

по валеологии/ сост. Е.Б.Раменская, С.И.Береснев. – Архангнльск.: ПГУ им. М.В.Ломоносова, 2000.

1. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010.
2. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.-М.:Дрофа,2008.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Патриотическое воспитание детей (Игры и программы). – М .:ГОУ ЦРСДОД, 2003.
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. -М.: Дрофа,2005.
7. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. –М.: Дрофа,2006.
8. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе /

авт. -сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2006.

1. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.- М.: Физкультура и Спорт,2011.