

Пояснительная записка

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Программа рассчитана для обучающихся пятых классов МКОУ «Хомутовская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка» на один учебный год (2015/2016). Программа рассчитана на обучающихся пятых классов. Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время два раза в неделю по 45 минут. (68 часов) на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью мини-футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, областных соревнованиях по мини-футболу. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма пятиклассника и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение

здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Игра в мини – футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в мини – футбол.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

Основными задачами программы являются:

укрепление здоровья;
содействие правильному физическому развитию;
приобретение необходимых теоретических знаний;
овладение основными приемами техники и тактики игры;
воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
привитие ученикам организаторских навыков;
повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини - футболу;

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общефизическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план.

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
I. Основы знаний. Краткая характеристика вида спорта. История футбола. Требования к технике безопасности.	3	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Изучают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
II. Техническая подготовка.	46	
а) Стойки и передвижения игрока	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
б) Ведение мяча.	10	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают

		правила безопасности.
в) Удары по мячу.	8	Моделируют технику освоения приемов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты
г) Остановка и передача мяча	18	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов.
III. Тактическая подготовка	12	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
IV. Общефизическая подготовка	7	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
Всего по курсу	68	

Учебно-тематическое планирование.

№	Разделы программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Описание примерного содержания занятий
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ.	1		Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
2	Основы знаний	Образ жизни футболиста.	1		Закаливание. Режим и питание спортсмена.
3	Основы знаний	История футбола	1		История развития футбола и мини-футбола в России. Изучение основных элементов игры в футбол.
4	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.

5	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
6	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
7	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений
8	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
9	Техническая подготовка	Короткая передача мяча	1		Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра.
10	Техническая подготовка	Короткая передача мяча	1		Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра.
11	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
12	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	1		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.
13	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
14	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	1		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
15	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
16	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	1		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
17	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра.
18	Техническая подготовка	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра.
19	Общефизическая подготовка	Физподготовка	1		Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
20	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных

					положений
21	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка мяча бедром. Элементы акробатики. Учебная игра.
22	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка мяча бедром. Элементы акробатики. Учебная игра.
23	Техническая подготовка	Остановка мяча грудью	1		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
24	Техническая подготовка	Остановка мяча грудью	1		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.
25	Техническая подготовка	Удары по мячу	1		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
26	Техническая подготовка	Удары по мячу	1		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
27	Техническая подготовка	Удары по мячу носком, пяткой Удары по воротам	1		Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой. Учебная игра. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра.
28	Техническая подготовка	Удары по мячу носком, пяткой Удары по воротам	1		Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой. Учебная игра.
29	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения.
30	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами. Учебная игра.
31	Техническая подготовка	Удары по воротам			Удары по воротам разными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра.
32	Техническая подготовка	Передача мяча в движении	1		Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков

					без мяча. Учебная игра в футбол.
33	Техническая подготовка	Передача мяча в движении	1		Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков без мяча. Учебная игра в футбол.
34	Техническая подготовка	Изучение технических приёмов	1		Прием мяча грудью, остановка бедром. Двусторонняя учебная игра.
35	Техническая подготовка	Изучение технических приёмов	1		Прием мяча грудью, остановка бедром. Двусторонняя учебная игра.
36	Общефизическая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
37	Общефизическая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	1		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
38	Техническая подготовка	Отбор мяча	1		Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
39	Техническая подготовка	Отбор мяча	1		Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
40	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения.
41	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1		Групповые действия в защите и нападении. Учебная игра.
42	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	1		Групповые действия в защите и нападении. Учебная игра.
43	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
44	Тактическая подготовка	Тактика защиты	1		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.
45	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1		Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
46	Тактическая подготовка	Тактика нападения	1		Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.

47	Общефизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Старты из различных положений. Силовые упражнения.
48	Общефизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	1		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Старты из различных положений. Силовые упражнения.
49	Тактическая подготовка	Владение мячом	1		Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
50	Тактическая подготовка	Владение мячом	1		Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
51	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника.
52	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	1		Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника.
53	Техническая подготовка	Закрепление техники владения мячом	1		Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
54	Техническая подготовка	Закрепление техники владения мячом	1		Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
55	Техническая подготовка	Действия игрока в защите	1		Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра.
56	Техническая подготовка	Действия игрока в защите	1		Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра.
57	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1		Общеразвивающие упражнения в парах. Старты из различных положений. Бег с мячом.
58	Общефизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	1		Общеразвивающие упражнения в парах. Старты из различных положений. Бег с мячом.

59	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1		Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
60	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении	1		Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника.
61	Техническая подготовка	Удары по воротам	1		Удары с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага.
62	Техническая подготовка	Удары по воротам	1		Удары с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага.
63	Техническая подготовка	Игровая тренировка	1		Двусторонняя учебная игра.
64	Техническая подготовка	Игровая тренировка	1		Двусторонняя учебная игра.
65	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
66	Техническая подготовка	Остановка мяча	1		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра.
67	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	1		Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами. Учебная игра.
68	Тактическая подготовка	Тактика игры	1		Изучение позиционного нападения. Тактика игры в защите. Двусторонняя учебная игра.

Информационно-методическое обеспечение

Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы.-Москва, «Просвещение»2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- Москва, «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.

5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. . - Москва, «Просвещение», 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий должны быть привлечены следующие *материально-технические ресурсы*: игровой спортивный зал, спортивная площадка, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, кабинет для проведения аудиторных занятий, медицинская аптечка, автоматический тонометр, ворота для мини-футбола, мячи футбольные, маты спортивные, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, мячи набивные различной массы, сетки для мячей,

Предполагаемая результативность курса.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о принятых в обществе нормах отношения к здоровому образу жизни; о правилах конструктивной групповой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта сотрудничества с другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации подростков.

Первая группа эффектов — социокультурная идентичность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями.

Третья группа — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Команда примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Обучающиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.