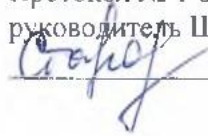


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

Рассмотрено
на заседании ШМО

Протокол № 1 от 29.08.2018г

руководитель ШМО

 Стародубцева Л.И.

Согласовано

Заместитель директора по УР

 Стольникова Н.К.
29 августа 2018г



Рабочая программа Внеурочная деятельность

Мини-футбол

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

5-8 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек, активным и успешным участием в общероссийском проекте «Мини-футбол в школу» на протяжении пяти лет. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, зональных, областных и всероссийских 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 внеурочной деятельности по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма ребенка и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися 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 учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Основными целями внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления являются:

- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника;

- воспитание позитивного отношения учащихся к занятиям мини-футболом;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
- воспитание сознательного стремления к игре в футбол во время прогулок;
- формирование чувства ответственности к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Задачи организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков, умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
- развивать интерес к участию в спортивных соревнованиях.

Программа рассчитана на 4 года для учащихся 5 - 8 классов. Занятия проходят во внеурочное время 1 раза в неделю по 45 минут (34 часа в год.)

Программный материал

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.

4. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой.
7. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
8. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
3. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
5. Лёгкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 2000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты
 - Из различных исходных положений совершить рывки на 5, 7, 10, 15, 30 м. Повторная пробежка коротких отрезков; челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
 - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
 - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
 - Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.
 - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м расслабленно и т.д.
2. Упражнения для развития ловкости.
 - Подвижные игры, эстафеты.
 - Из упора присев выполнить кувырок вперед и назад возвращаясь.
 - Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой 5 стоек, расставленных в 2-х метрах друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
 - Игрок бросает мяч вперед-вверх, выполняет прыжок через гимнастическую скамейку, затем бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча на

подошву.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантелями, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением.
- Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.
- Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Бег умеренной интенсивности с ходьбой на среднии дистанции, а также кросс по пересеченной местности.
- Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
- Бег змейкой, прыжками, с поворотами направо и налево на 90 градусов.
- Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.
- Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более 2-х касаний.
- Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течении 4-5 минут.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

2. Удары по мячу ногой: подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъёма, а также носком, пяткой и подошвой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
- Удары внешней частью подъема.
- Удары на точность.
- Удар по мячу с лёта.
- Удар по опускающемуся мячу через голову.

3. Удары по мячу головой.

- Удар серединой лба из опорного положения.

- Удар серединой лба в прыжке.
- Удар боковой частью головы.
- Удар головой в броске.

4. Приём (остановка) мяча.

- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.
- Приём опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы.
- Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей подошвой.
- Приём опускающегося мяча подошвой.
- Приём опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.
- Приём летящего мяча грудью.
- Приём опускающегося мяча грудью.
- Приём мяча бедром.
- Приём мяча голенью.

5. Ведение или дриблинг.

- Ведение мяча внешней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча серединой подъёма.
- Ведение мяча носком.
- Ведение мяча подошвой.

6. Обманные движения - финты.

- Финт «уходом с убиением мяча внутренней частью подъема».
- Финт «уходом с ложным замахом на удар».
- Финт «уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов».
- Финт «остановка мяча подошвой».
- Финт «убиение мяча подошвой».
- Финт «подрок мяча мимо соперника».

7. Отбор мяча.

- Отбор мяча накладыванием стопы.
- Отбор мяча выбиванием.
- Отбор мяча перехватом.

8. Техника игры вратаря.

- Ловля катящихся и низколетящих на вратаря мячей.
- Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.
- Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке.
- Ловля высоко летящих на вратаря мячей на месте и в прыжке.
- Ловля полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске.
- Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате.
- Отбивание мяча махом, ладонью, кулаком.
- Вбрасывание мяча из-за плеча, одной рукой сбоку, одной рукой снизу, ногой с рук.

Тактическая подготовка.

- «Открытие».
- «Отвлечение соперников».
- Быстрое нападение.
- Позиционное нападение.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных и групповых действий в игре.

Инструкторская и судейская практика.

Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные	пол	5-6	7-8
-------------	-----	-----	-----

упражнения		класс	класс
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,0	5,8
	д	6,2	6,0
Бег 300 м, с	м	62,0	60,0
	д	64,2	62,0
Челночный бег, 3x10 м, с	м	9,0	8,8
	д	9,5	9,3
6-минутный бег, м	м	1100	1100
	д	900	900
Отжимания из упора на полу, раз	м	8	10
	д	5	7

Нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	по л	5-6 класс	7-8 класс
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	8	12
	д	6	10
Жонглирование мяча головой, раз	м	8	12
	д	6	8
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	6,5	6,3
	д	6,8	6,6
Ведение мяча по «восьмерке»	м	+	+
	д	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу по воротам (пенальти), число попаданий из пяти ударов	м	3	3
	д	3	3

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. Смешанная команда класса примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие во Всероссийском проекте Мини-футбол в школу».

Учащиеся 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.

Литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт, 2008.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2009.
5. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
6. А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,1995.
7. А.И.Сурженко. Учебная программа по мини-футболу. г.Нальчик (интернет-ресурс).