

«Утверждено»
Директор АНОО «Православная
классическая гимназия святителя
Филарета Московского»
И.А. Киселева

Приказ № 75-ОД от «03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Мини-футбол»

в 7-8 классах

на 2018- 2019 учебный год

Количество часов

по программе	35
в неделю	1

Составитель: **Сокоренко В.В.**
учитель физической культуры

Коломенский городской округ

2018 год

Пояснительная записка.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи:

- 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.

Содержания программного материала.

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 x 30 м., до 2 x 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.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

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 180°. 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 180°. 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.

Планируемые результаты

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол»

Нормативные требования

для учащихся группы начальной подготовки

Контрольное упражнение	В о з р а с т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	12	6.3	6.4	6.1	6.2	5.6	5.9
	13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.4	5.8
	14	6.0	6.2	5.8	6.0	5.2	5.7

	15	5.8	6.1	5.6	5.9	4.9	5.6
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	12	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	15	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	14	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	15	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	12	152	142	155	145	185	150
	13	155	145	160	150	190	155
	14	160	157	168	160	194	160
	15	170	160	175	168	197	165
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	12	5	4	6	4	16	12
	13	6	4	7	5	20	15
	14	13	10	15	11	26	18
	15	19	13	21	15	30	22
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	12	7.2	7.6	6.9	7.3	6.2	6.5
	13	6.6	7.2	6.4	6.9	6.0	6.3
	14	6.4	7.0	6.2	6.7	5.8	6.0
	15	6.3	6.8	6.1	6.5	5.5	5.7
Ведение мяча по «восьмерке»	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Количество часов: 34 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

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

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

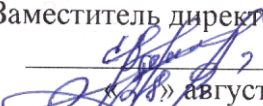
№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	10	В течение учебного процесса	10	

2.	Тактическая подготовка	5	В течение учебного процесса	5	
3.	Общая физическая подготовка	8		8	1
4.	Специальная физическая подготовка	7		7	1
5.	Соревнования	3		3	
6.	Инструкторская и судейская практика	1		1	
	Итого:	35			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
1. Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	03.09- 07.09	
2	Удары по мячу ногой с места	10.09-14.09	
3	Удары по мячу ногой в движении	17.09-21.09	
4	Удары по мячу ногой с лета	24.09-28.09	
5	Удары по мячу головой	01.10-05.10	
6	Обработка катящегося мяча	08.10-12.10	
7	Обработка летящего мяча	15.10-19.10	
8	Ведение мяча	22.10-26.10	
9	Обманные движения (финты)	06.11-09.11	
10	Отбор мяча	12.11-16.11	
2. Тактическая подготовка			
11	Тактика игры в атаке	19.11-23.11	
12	Тактика игры в атаке	26.11-30.11	
13	Тактика игры в обороне	03.12-07.12	
14	Тактика игры в обороне	10.12-14.12	
15	Тактика игры вратаря	17.12-21.12	

3. Общая физическая подготовка			
16	Строевые упражнения	24.12-29.12	
17	Упражнения на тренажерах	09.01-11.01	
18	Беговые упражнения	14.01-18.01	
19	Беговые упражнения	21.01-25.01	
20	Упражнения с мячами	28.01-01.02	
21	Упражнения с мячами	04.02-08.02	
22	Упражнения в парах	11.02-15.02	
23	Контрольный урок	25.02-01.03	
4. Специальная физическая подготовка			
24	Скоростная подготовка	04.03-07.03	
25	Силовая подготовка	11.03-15.03	
26	Скор-сил. подготовка	18.03-22.03	
27	Развитие выносливости	25.03-29.03	
28	Развитие ловкости	01.04-05.04	
28	Борьба за мяч	08.04-12.04	
29	Борьба за мяч	15.04-19.04	
30	Контрольный урок	22.04-26.04	
31	Соревнования	06.05-08.05	
32	Соревнования	13.05-17.05	
33	Соревнования	20.05-24.05	
34	Соревнования	27.05-31.05	
35	Соревнования	27.05-31.05	
	Итого:35		

«Согласовано»
 Заместитель директора по ОБШ и ВР

 _____ /Донец Е.В.
 «...» августа 2018 г.