

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сунтарская средняя общеобразовательная школа №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами» муниципального района «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

<p>Рассмотрено на заседании школьного методического объединения</p> <p>от «31» августа 2016 г.</p> <p><i>М.С.И. / Кроткая И.К.</i></p>	<p>Согласовано Заместитель директора школы по УМР МБОУ СОШ №2</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>Данилова И. Е. «31» августа 2016 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ СОШ №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами</p> <p><i>[Подпись]</i> Иванов В. Р. «31» августа 2016 г.</p>
--	--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Мини-футбол»

5-11 класса

Руководитель:

Петров Н.П.

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции по мини-футбол муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сунтарская средняя общеобразовательная школа им. Иванова И.С.».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Игра в футбол (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 футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специально физическая 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, учащиеся должны знать правила игры и применять

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 учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

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 учащихся 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

РАБОЧИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теория	История футбола	3	1-3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	
2	Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	12	4-15	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	16-27	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		Ведение мяча	12	28-29	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	30-41	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

			12	42-53	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		Остановка мяча	12	54-65	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	66-77	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	78-89	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		Удары по мячу	12	90-101	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	102-113	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	114-125	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			12	126-137	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

Тактиче ская подгото вка	12	138-149	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	12	150-161	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	12	162-173	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	12	174-185	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	12	186-197	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	12	198-209	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	
	9	210-218	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов.– М.: ФиС, 1985.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
10. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
11. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
12. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
14. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.