МБОУ

Михайловская средняя школа

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано к утверждению  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_/ Комисарова О.П.  «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_»20 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_/Широкова О.С.  «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_»20 г. |

Рабочая программа

Школьного кружка

«Мини-футбол»

Учитель: Милютин Михаил Александрович

Год реализации программы:2018-2019 учебный год

Класс: 5-8

Общее количество часов по плану 36ч.

Количество часов в неделю: 1 ч.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

В.Л. Мутко

Программа реализуется в Пронинском филиале ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар Клявлинского района Самарской области с 01.09.2011 г. Программа разработана для учащихся 9-11 лет.

**Цель программы:** сформировать потребность в самостоятельном использования физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

**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 основами технических приёмов, 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; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

**Тип программы:** спортивно-оздоровительное направление

**Количество часов:** 34 ч.

**Формы контроля:** наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

**Фомы 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 получат 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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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:** | **34** |  |  |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Всего часов | Из них | | УУД | Форма занятий | Контроль |
| теория | практика |
| 1. **Техническая подготовка** | | **10** |  | **10** | ***Личностные:***   * Мотивация к обучению * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной техники * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Способность контролировать мяч * Умение наносить удары по мячу различными способами * Способность противодействовать сопернику |  |  |
| 1 | Различные способы перемещения | 1 |  | 1 | тренировка | Наблюдение и коррекция |
| 2 | Удары по мячу ногой с места | 1 |  | 1 | объяснение | тестирование |
| 3 | Удары по мячу ногой в движении | 1 |  | 1 | тренировка | диагностика |
| 4 | Удары по мячу ногой с лета | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 5 | Удары по мячу головой | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 6 | Обработка катящегося мяча | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 7 | Обработка летящего мяча | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 8 | Ведение мяча | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 9 | Обманные движения (финты) | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 10 | Отбор мяча | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция  Зачет |
| 1. **Тактическая подготовка** | | **5** |  | **5** | ***Личностные:***   * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Способность выбирать действие * Умение «действовать на опережение» * Способность к групповым взаимодействиям |  |  |
| 11 | Тактика игры в атаке | 1 |  | 1 | объяснение | Анкетирование |
| 12 | Тактика игры в атаке | 1 |  | 1 | Тренировка | Наблюдение |
| 13 | Тактика игры в обороне | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 14 | Тактика игры в обороне | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 15 | Тактика игры вратаря | 1 |  | 1 | объяснение | Коррекция  тестирование |
| 1. **Общая физическая подготовка** | | **8** |  | **8** | ***Личностные:***   * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Способность к физическим усилиям * Умение выполнять строевые команды * Осознание основ ЗОЖ |  |  |
| 16 | Строевые упражнения | 1 |  | 1 | тренировка | Наблюдение |
| 17 | Упражнения на тренажерах | 1 |  | 1 | Круговая тренировка | Тестирование |
| 18 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 19 | Беговые упражнения | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 20 | Упражнения с мячами | 1 |  | 1 | Тренировка | Коррекция |
| 21 | Упражнения с мячами | 1 |  | 1 | Круговая тренировка | Коррекция |
| 22 | Упражнения в парах | 1 |  | 1 | тренировка | Коррекция |
| 23 | Контрольный урок | 1 |  | 1 | соревнование | зачет |
| 1. **Специальная физическая подготовка** | | **7** |  | **7** | ***Личностные:***   * Терпение * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * Развитие специальных физических качеств * Способность выполнять максимальные усилия |  |  |
| 24 | Скоростная подготовка | 1 |  | 1 | Тренировка | тестирование |
| 25 | Силовая подготовка | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 26 | Скор-сил. подготовка | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 27 | Развитие выносливости | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 28 | Развитие ловкости | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 28 | Борьба за мяч | 1 |  | 1 | Тренировка | коррекция |
| 29 | Борьба за мяч | 1 |  | 1 | тренировка | коррекция |
| 30 | Контрольный урок | 1 |  | 1 | Соревнование | зачет |
| 1. **Соревнования** | | **4** |  | **4** | ***Личностные:***   * Воля * Стремление к достижению цели   ***Регулятивные:***   * Планирование * Самооценка * Взаимооценка   ***Познавательные:***   * Выбор эффективной тактики * Рефлексия * Решение проблем собственным путем   ***Коммуникативные:***   * Сотрудничество * Разрешение конфликтов   ***Предметные:***   * умение проявить качества в игровой обстановке * способность проявлять лидерские качества | Соревнование | Соревнование |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |  |  |

**Краткое описание 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 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.

**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 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.

**Содержание и методика контрольных испытаний**

***ОФП***

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.

**СФП**

**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.

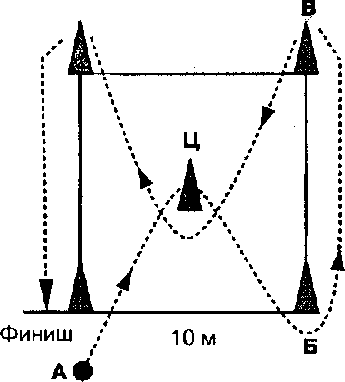
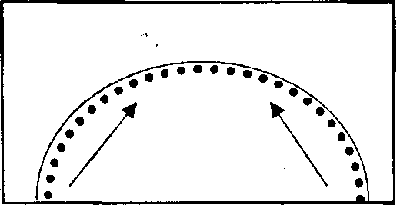
 **Г**

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

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

* выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
* пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
* формирование знания негативных факторов риска здоровью.

**Список используемой литературы:**

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. - 96 с.
2. **Андреев СЛ**. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. **Максименко И.Г**. Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. **Филин В.П., Фомин И.А**. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А**. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)