

Самойлов Андрей Александрович
учитель 1 квалификационной категории
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Холмогорская средняя школа имени М.В. Ломоносова»
(МАОУ «Холмогорская СШ»)
Россия, с.Холмогоры
Архангельская область

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
МИНИ-ФУТБОЛ
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД)

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897); Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов ФГОС; Образовательная программа МАОУ «Холмогорская СШ»; Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 09.03.2004 N 1312 (с изменениями); Учебный план МАОУ «Холмогорская СШ» на 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Мини-футбол» МАОУ «Холмогорская средняя школа имени М.В. Ломоносова». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секции «Мини-футбол» занимаются обучающиеся в возрасте 14-15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Цель программы: подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний и умений, необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

В программе отражена технико-тактическая и общефизическая подготовка юных футболистов, направленная на более высокий уровень физического развития школьника и привлечения к занятиям физкультурой и спортом.

В группе решаются определённые *задачи*:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. 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;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям мини-футболом 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. Это помогает 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.

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьной спартакиаде, участие в футбольных турнирах районной спартакиады "Кубок памяти В.А. Некрасова", "Летний кубок", открытом турнире по мини-футболу ко Дню защитника Отечества, товарищеских встречах.

Ожидаемые результаты.

В конце изучения рабочей программы планируется повышение уровня социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

✓ Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

✓ Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✓ Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности "Мини-футбол" является формирование следующих умений:

✓ определять и соблюдать простые и общие для всех людей правила поведения при общении со сверстниками и соперником;

✓ *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

✓ проговаривать последовательность действий;

✓ уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

✓ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

✓ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

✓ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

9	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра.
10	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
11	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы, подтемы	Количество часов	Календарный срок	Примечание
1	Физподготовка. "Квадрат". Учебная игра.	1		
2	Развитие выносливости. Упражнение "Контроль мяча". Учебная игра.	1		
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Удары по воротам. Учебная игра.	1		
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника передвижений и владения мячом: остановка и приём мяча. Учебная игра	1		
5	Упражнения для развития координации движений. Передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
6	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу внутренней частью стопы и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1		
7	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по неподвижному мячу. Жонглирование мячом. Учебная игра.	1		

8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. "Квадрат". Удары по мячу из различных положений. Учебная игра.	1		
9	Совершенствование материала. Гандбол. Двусторонняя учебная игра в мини-футбол.	1		
10	Ведение мяча с ударом по воротам. Передачи в одно касание в парах. Учебная игра.	1		
11	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по воротам внутренней и наружной стороной стопы. Ведение мяча "змейкой" и "8". Двусторонняя игра по основным правилам.	1		
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Удары по воротам. Игра в футбол по основным правилам.	1		
13, 14, 15	Передачи мяча в движении. Ведение и удар по воротам. Учебная игра.	3		
16	Развитие быстроты. "Квадрат". Ведение и удар по воротам. Игра	1		
17	Упражнения для развития силовых качеств. Гандбол. Передачи со сменой мест. Передвижения игрока. Учебная игра.	1		
18	Упражнения для развития координации движений. Позиционное нападение без изменения позиции игроков и удар с сопротивлением. Двусторонняя игра.	1		
19	Развитие выносливости. "Квадрат". Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1		
20, 21, 22	Отработка передач в движении. Передача мяча на ход. Удары по воротам. Учебная двусторонняя игра.	3		
23, 24	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра вратаря. Учебная игра.	2		
25, 26, 27	Упражнения для развития гибкости. Отработка тактики свободного нападения. Удары по воротам из различных положений. Учебная игра.	3		

28, 29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Остановка мяча различными частями тела: грудью, бедром, животом. Игра вратаря. Передвижение игрока. Учебная игра.	2		
30, 31	Отбор мяча перехватом. Прием мяча грудью. Игра 2 против 1. Учебная игра.	2		
32, 33	Упражнения для развития координации движений. Отработка тактики свободного нападения. Удары из различных положений. Игра вратаря. Учебная двусторонняя игра.	2		
34, 35, 36	Комбинации из освоенных элементов техники и тактики игры. Учебная игра	3		
37, 38	Отработка финтов, "салки" с ведением мяча. "Квадрат". Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра вратаря. Учебная игра.	2		
39, 40	Упражнения для развития быстроты. Закрепление финтов. Удары по мячу из различных положений. Игра вратаря. Учебная игра.	2		
41, 42	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча перехватом в движении. Жонглирование. "Квадрат". Пробитие пенальти. Учебная игра.	2		
43, 44	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Отработка стандартных положений: розыгрыш углового и штрафного, пробитие пенальти. Учебная игра.	2		
45, 46	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Розыгрыш углового, штрафного удара. Игра вратаря. Двусторонняя игра.	2		
47, 48	Удары по воротам из различных положений. "Треугольник". Учебная игра в уменьшенных составах.	2		
49, 50	Упражнения для развития силовых качеств. Отработка игры в большинстве, меньшинстве. Игра вратаря. Учебная игра.	2		

51, 52	Удары по мячу-с разбега, с места, с передачи партнёра. Игра.	2		
53, 54	Закрепление техники обводки и финтов. Игра вратаря. Удары по воротам из различных положений.	2		
55, 56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Совершенствовать остановку мяча внутренней, наружной стороной стопы, подошвой. Отработка стандартных положений. Двусторонняя игра.	2		
57, 58	Упражнения для развития координации движений. Совершенствовать ведение мяча. Тактика игры 2 против 1,3 против 2. Игра	2		
59	Открытый турнир по мини-футболу, посвящённый Дню защитника Отечества.	1		
60, 61	Развитие выносливости. Отработка финтов. Применение их при сопротивлении защитника. Удары по воротам из различных положений. Игра.	2		
62	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
63, 64	Отработка стандартных положений. Игра в большинстве-меньшинстве. Учебная игра	2		
65, 66	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Розыгрыш стандартов. Игра.	2		
67, 68	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и удары по воротам. Учебная игра.	2		
Всего		68		

Материально-техническое обеспечение занятий.

- Ворота футбольные
- Ворота флорбольные
- Мячи: футзальные и гандбольные
- Фишки
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Баскетбольные щиты

Библиографический список

1. Мини-футбол в школе. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
2. Г.А.Васильков. От игры к спорту. - М. Физкультура и спорт, 1990 г.
3. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004 – 154 с.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004 – 496 с.
5. Интернет-ресурсы: Образовательный портал «Учеба». URL: <http://www.uroki.ru>. Журнал «Вестник образования». URL: <http://www.vestnik.edu.ru>.