Пояснительная записка к рабочей программе

по «Мини-футболу»

Рабочая программа внеурочной деятельности « Мини-футбол» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования, Москва . «Просвещение», 2010 г и авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол моя любимая игра» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12- летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе « Футбол - моя любимая игра» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол моя любимая игра».

**Новизна** программы связана с ее комплексным характером и постановкой целей, направленных на решение ряда социальных проблем.

**Цель:**

• На основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

**Задачи:**

1.  **Оздоровительные:**

• выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

• способствовать укреплению здоровья;

• содействие гармоничному физическому развитию;

• развитие двигательных способностей;

• всестороннее воспитание двигательных качеств;

• создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

• укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. **Образовательные:**

• обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

• развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

• обучить правильному выполнению упражнений.

3. **Воспитательные:**

• выполнение сознательных двигательных действий;

• любовь к спорту;

• чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;

• воспитанию нравственных и волевых качеств;

• привлечение учащихся к спорту;

• устранение вредных привычек.

В секцию футбола привлекаются учащиеся средней группы в возрасте 14 – 15лет

Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю, продолжительность секции 40 минут.

**Виды деятельности при проведения занятий:**

- подвижные игры, игры с элементами футбола соревнование эстафеты;

- игровые упражнения;

- однонаправленные занятия, комбинированные занятия работа в парах, группах;

- индивидуальная работа;

- контрольные занятия (разбор ошибок);

- итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований;

- методы словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа, обсуждение);

- наглядный метод расчлененного упражнения;

- метод целостного упражнения;

- метод строго-регламентированного упражнения;

- метод частично-регламентированного упражнения;

- повторный метод;

- метод активизации игровой соревновательный круговой.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;

• организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;

• планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.

• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

• Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

• Использовать подвижные игры с элементами футбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

• Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

• Организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

• Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

• Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

• Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

• В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Контроль в учебно-тренировочном процессе**

• Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировачного процесса являются:

• Данные педагогических наблюдений за занимающими на занятиях и соревнованиях;

• Результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической тактической и физической подготовке;

• Показатели функциональных проб (проба с приседаниями, ортостатическая проба, проба Штанге и др). с регистрацией и анализом частоты сердечных сокращений (пульсометрия). Пульс дает важную и оперативную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы занимающихся.

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ |  |
| 1 | История развития мини-футбола  Общие основы волейбола | 1 |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 |
| 3 | Техническая подготовка футболиста | 1 |
| 4 | Физическая подготовка | 1 |
| 5 | Методика тренировки футболиста | 1 |
|  | **Изучение техники игры в мини-футбол** |  |
|  | Техника нападения: | 17 |
| 6 | Стойки и перемещения игроков |  |
| 8 | Передачи иудары по мячу |  |
| 10 | удары по воротам |  |
|  | Техника защиты: |  |
| 11 | Перемещения игроков (игра вратаря) ( игра вратаря ) ( игра вратаря ) ( игра вратаря ) |  |
| 12 | Финты и остановка мяча |  |
|  | **Изучение тактики игры в мини-футбол** |  |
|  | Тактика нападения: | 13 |
| 14 | индивидуальные действия |  |
| 15 | групповые действия |  |
| 16 | командные действия |  |
|  | Тактика защиты: |  |
| 17 | индивидуальные действия (игра вратаря) (игра вратаря) |  |
| 18 | групповые действия |  |
| 19 | командные действия |  |
| 20 | Игра по правилам с заданием |  |
|  | **И т о г о:** | 35 |

**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 действия.

**Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ 06.10.2010 г. №373)

2. Внеурочная деятельность учащихся – «ФУТБОЛ» пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011 Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. М. В. Маслов.