

Краснодарский край, Туапсинский район, с. Мессажай
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 22 имени Героя Советского
Союза Павла Ивановича Державина с.Мессажай

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ № 22

с. Мессажай

 - Р.С. Лебедева.

Приказ «30.08» 31.08 2022г. № 190.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
школьного спортивного клуба «ОЛИМП»
на 2022-2023 учебный год
по спортивно-оздоровительному направлению
« Мини - футбол »

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (102 часа)

Возрастная категория: 6-15 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной – вне бюджетной основе

ID - № программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:

Т.Г. Насриддинов

учитель физической культуры

2022 год

Пояснительная записка

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 4,5,6. 8-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Программа рассчитана для обучающихся 6-15 лет на один учебный год (2022-2023). Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время один раз в неделю по 3 часа. (102 часа) на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

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.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное —воспитывая личность, способную к самостоятельной,

творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Игра в 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 в мини – футбол.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини - футболу;

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общефизическая 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, обучающиеся должны знать правила игры и принимать 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 обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. 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 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, 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план.

Содержание курса	Количество часов	Перечень универсальных действий обучающихся
I. Основы знаний.	6	Анализируют необходимость и состояние экипировки. Изучают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.
II. Техническая подготовка.	66	
III. Тактическая подготовка	18	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
IV. Общефизическая подготовка	12	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты.
Всего по курсу	102	

Календарно-тематическое планирование.

№	Разделы программы	Тема занятий	Кол -во часов	Дата		Описание примерного содержания занятий
				План	Факт	
1	Основы знаний	Инструктаж по ТБ. Образ жизни футболиста. Оказание первой помощи при травмах.	3	05.09		Гигиенические знания и навыки. Предупреждение травматизма. Виды травм. Оказание помощи и самопомощи при травмах.
2	Основы знаний	Физподготовка	3	12.09		Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
3	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол	3	19.09		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
4	Техническая подготовка	Основные приёмы игры в футбол Удары по мячу	3	26.09		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги.
5	Техническая подготовка	Удары по мячу	3	03.10		Угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги.
6	Техническая подготовка	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	3	10.10		Движение стопы при ударе по мячу. Учебная игра.
7	Техническая подготовка	Удары внутренней стороной стопы, подъёмом.	3	17.10		Движение стопы при ударе по мячу. Учебная игра.
8	Техническая подготовка	Средняя передача мяча	3	24.10		Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники.

9	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	3	07.11		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
10	Техническая подготовка	Ведение мяча средней частью стопы	3	14.11		Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра.
11	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	3	21.11		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
12	Техническая подготовка	Ведение мяча носком	3	28.11		Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.
13	Техническая подготовка	Удары по мячу головой.	3	05.12		Подход к мячу при ударе головой. Удары по мячу с места и в прыжке. Учебная игра.
14	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	3	12.12		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений
15	Техническая подготовка	Комбинации из основных элементов техники передвижения	3	19.12		Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений
16	Техническая подготовка	Остановка мяча	3	09.01		Остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке. Учебная игра.

17	Техническая подготовка	Удары по мячу	3	16.01		Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра.
18	Общесфизическая подготовка	Физподготовка	3	23.01		Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол.
19	Техническая подготовка	Отбор мяча	3	30.01		Выбор момента атаки. Решающий момент в отборе. Учебная игра.
20	Техническая подготовка	Перехват мяча.	3	06.02		Перехват мяча во время передачи. Учебная игра
21	Техническая подготовка	Техника игры вратаря	3	13.02		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Учебная игра в футбол.
22	Общесфизическая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений	3	20.02		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
23	Техническая подготовка	Штрафной и свободные удары.	3	27.02		Правила выполнения штрафного и свободного ударов. Учебная игра.
24	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	3	06.03		Поддержка игрока в нападении. Учебная игра.
25	Тактическая подготовка	Групповые тактические действия	3	13.03		Поддержка игрока в нападении. Учебная игра.
26	Тактическая подготовка	Тактика защиты	3	20.03		Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра.

27	Тактическая подготовка	Тактика нападения	3	03.04	Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
28	Общесфизическая подготовка	Силовые и скоростно-силовые упражнения	3	10.04	Челночный бег. Встречные эстафеты с мячом и без мяча.
29	Тактическая подготовка	Владение мячом	3	17.04	Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
30	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	3	24.04	Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
31	Общесфизическая подготовка	Скоростно-силовые упражнения	3	01.05	Спринтерский бег. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Учебная игра в футбол.
32	Тактическая подготовка	Игровая тренировка	3	08.05	Двусторонняя учебная игра. Разбор ошибок.
33	Техническая подготовка	Закрепление техники владения мячом	3	15.05	Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
34	Техническая подготовка	Остановка мяча и удары по мячу	3	22.05	Обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча. Учебная игра в футбол.
ИТОГО:			102 часа		

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.