Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №7» г. Торжка

Принята «Утверждаю»

решением педагогического совета Директор гимназии

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Добродумова

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Проверено.

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Краевская

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности (секция мини- футбола)

предмет

5 - 8

класс

базовый

уровень (базовый, профильный)

Составитель:

учитель физической культуры

предмет

Булгаков Юрий Витальевич

Ф.И.О.

г. Торжок

2020 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пояснительная записка.**  Данная 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.  Программа решает основные задачи физического воспитания:  ·  укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;  ·  воспитание у школьников морально-нравственных качеств;  ·  развитие основных двигательных качеств.  Материал программы дается в четырех разделах:  1. Основы знаний  2. Общая физическая подготовка  3. Специальная подготовка  4. Примерные показатели двигательной подготовленности.  В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.  В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.  В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.  В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.  Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.    **Планирование**и **учет.**  Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Мини-футбол» проводятся круглогодично согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа. Численный состав группы 15-20 человек.  Секция проводится в форме организованного урока по общепринятой схеме согласно расписанию.  Основные задачи группы новичков:  ·        укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,  ·         привитие интереса к занятиям по мини-футболу  ·        воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств  ·        изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите  ·        приобретение начального опыта участия в соревнованиях.  Основными документами учета является журнал работы детского объединения и дневник педагога дополнительного образования.        **Задачи и содержание работы**  **по периодам годичных тренировочных циклов.**  Основная задача ***подготовительного периода***— подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.  На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65%времени от каждого занятия; технической подготовке —25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.  Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.  Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.  На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.  ***Соревновательный период***начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.  Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.  Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.  Основной задачей ***переходного периода***является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.  Основными средствами данного периода являются упражнения общей  и специальной физической подготовленности  небольшой интенсивностью,  упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.  Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется  в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.    **Цели и задачи работы секции мини- футбола**  **ЦЕЛИ:**  - Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения; - Подготовка спортивных резервов в футболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.    **Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:**  - формирование  у  подростков  потребности  в  регулярных занятиях  физической  культурой  испортом, в соблюдении здорового образа жизни;  - овладение обучающимися основам техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;  - приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;  - развитие и  совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;  - воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;  Воспитанники должны: **Знать:**  •         Терминологию избранной игры.  •         Правила и организацию проведения соревнований по футболу (мини-футболу).  •         Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.  **Уметь:**  •         Подготавливать места занятий.  •         Помогать в судействе.  •         Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.            **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ**      **1.      Упражнения и нормы по физической подготовке**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **1**    **2**    **3**  **4**    **5**  **6**  **7**  **8**  **9**  **10** | Челночный бег 3x10  или бег 30 м с высокого старта, **сек.**  Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из  трех попыток **(кол-во попаданий)**  Кросс без учета времени, **м**  Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги  на ногу), **м**  Лазание по канату с помощью ног, м  Ходьба на лыжах, **км**  Плавание (любым способом), **м**  Полоса препятствий, **кол-во балов**  Выпрыгивание вверх с места, **см**  Прыжки в длину с места, **см** | 10.0  6.0    1  300    10.5  1.5  1  12  7  40  100 | 9.5  5.5    2  500    12.5  2  2  25  9  55  130 |       **2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке**       |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **1.** | Удар по мячу на дальность, **м.** | 24 | 28 | | **2.** | Комплексное упражнение 10 м., обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2.5x1.2 м) с |  |  | |  | расстояния 6 м. - из трех попыток, **сек.** | 12 | 9.5 | | **3.** | Бег на 30 м. с ведением мяча, **сек.** | 20 | 18 | | **4.** | Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов | 4 | 8 | | **5.** | Жонглирование мячом головой, кол-во раз  **Учебно-тематический план занятий по минифутболу.**     |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Тема** | **Количество часов** | | | | **теория** | **практика** | **ВСЕГО** | | 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | - | *1* | | 2. | Развитие минифутбола в России. | 1 | - | *1* | | 3. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 1 | - | *1* | | 4. | Правила игры в минифутбол. | 1 | - | *1* | | 5. | Место занятий, оборудование. | 1 | - | *1* | | 6. | Общая и специальная физическая подготовка. | - | 35 | *35* | | 7. | Техника игры в минифутбол. | 1 | 14 | *15* | | 8. | Тактика игры в минифутбол. | 1 | 6 | *7* | | 9. | Участие в соревнованиях по минифутболу. | - | 2 | *2* | | 10. | Медицинское обследование. | - | 2 | *2* | | 11. | Контрольные испытания. | - | 2 | *2* | | **ИТОГО:** | | **7** | 61 | **68** | | 3 | 6 |             **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **ФУТБОЛ**  **(2-часа в неделю)**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ***№*** | ***Тема занятий*** | ***Количество часов*** | | ***Всего***  ***часов*** | ***Дата*** | | | ***Теор.*** | ***Практ.*** | **План** | **Факт** | | 1 | Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 2 | Обучение передаче мяча. | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 3 | Обучение передаче мяча. |  | 1 |  |  |  | | 4 | Обучение остановке мяча. | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 5 | Обучение остановке мяча. |  | 1 |  |  |  | | 6 | Обучение передаче мяча. |  | 1 |  |  |  | | 7 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 8 | Совершенствование навыков передаче мяча. |  | 1 |  |  |  | | 9 | Обучение остановки мяча бедром. |  | 1 |  |  |  | | 10 | Обучение ударам мяча. |  | 1 |  |  |  | | 11 | Совершенствование навыков удара мяча. |  | 1 |  |  |  | | 12 | Обучение удару мяча слета. |  | 1 |  |  |  | | 13 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. |  | 1 |  |  |  | | 14 | Обучение остановке мяча после отскока. |  | 1 |  |  |  | | 15 | Обучение удару мяча головой. |  | 1 |  |  |  | | 16 | Совершенствование навыков удара мяча головой. |  | 1 |  |  |  | | 17 | Обучение отбору мяча у соперника. | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 18 | Обучение отбору мяча у соперника. |  | 1 |  |  |  | | 19 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 20 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 21 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). |  | 1 |  |  |  | | 22 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. |  | 1 |  |  |  | | 23 | Совершенствование исполнения технических элементов. |  | 1 |  |  |  | | 24 | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 0,5 | 0,5 |  |  |  | | 25 | Совершенствование ударов мяча по воротам. |  | 1 |  |  |  | | 26 | Учебная игра. |  | 1 |  |  |  | | 27 | Учебная игра. |  | 1 |  |  |  | | 28 | Учебная игра. |  | 1 |  |  |  | | 29 | Учебная игра. |  | 1 |  |  |  | | 30 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 |  |  |  | | 31 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 |  |  |  | | 32 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 |  |  |  | | 33 | Первенство школы по мини футболу. |  | 1 |  |  |  | | 34 | Участие в районных соревнованиях по футболу. |  | 1 |  |  |  | |  | **ИТОГО:** |  | 34 |  |  |  |     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. 6. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г. 7. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г. 8. Г.А.Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г. 9. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г. |