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 знаний2. Общая физическая подготовка3. Специальная подготовка4. 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 общейи 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 изменяетсяв 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 спортивныхрезультатов. **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, осуществлениеобщей 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 3x10или бег 30 м с высокого старта, **сек.**Метание теннисного мяча в цель с 6 метров изтрех попыток **(кол-во попаданий)**Кросс без учета времени, **м**Многоскоки (8 прыжков-шагов с ногина ногу), **м**Лазание по канату с помощью ног, мХодьба на лыжах, **км**Плавание (любым способом), **м**Полоса препятствий, **кол-во балов**Выпрыгивание вверх с места, **см**Прыжки в длину с места, **см** | 10.06.0 1300 10.51.5112740100 | 9.55.5 2500 12.52225955130 |

  **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. |