МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа   
Сабинского района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Т.Каримуллина  Протокол № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по учебной работе МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М.Галиева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Шаймарданов  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**Рабочая программа**

дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

учителя физической культуре высшей квалификационной категории – Галиева Азата Гильмулловича.

Ступень обучения: **1-2 год обучения**

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

2014 – 2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции физкультурно-спортивного клуба «Яшьлек» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Салбинская средняя общеобразовательная школа» Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цели и задачи**

Игра в футбол (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 футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

**Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять 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 учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 7 часов в неделю.

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 учащихся 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 учащихся 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Всего  часов | 1 год  обучения | 2 год обучения | 3 год  обучения |
| 1.Общая физическая подготовка | 93 | 36 | 30 | 27 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 41 | 15 | 13 | 13 |
| 3.Техническая подготовка | 137 | 38 | 51 | 48 |
| 4.Тактическая подготовка | 29 | 10 | 8 | 11 |
| 5.Теоретическая подготовка | 16 | 6 | 5 | 5 |
| 6.Учебные и тренировочные игры | 410 | 140 | 135 | 135 |
| 7.Участие в соревнованиях | 9 | - | 3 | 6 |
| Общее количество часов | 735 | 245 | 245 | 245 |

**Оснащённость**

**образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь и оборудование | Кол-во в наличии | Необходимый минимум |
| Планка для прыжков в высоту Стойки для прыжков в высоту Маты гимнастические | 1 2 25 | 1 2 6 |
| Биты Малые мячи | 8 10 | 0,5 от числа уч-ся в кл.  0,5 от числа уч-ся в кл. |
| Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки) | 30 | 1,5 раза больше чем число учащихся в кл. |
| Маты гимнастические Козёл гимнастический Конь гимнастический Мостик гимнастический подкидной Бревно гимнастическое высокое Канат для лазания с механизмом крепления Перекладина гимнастическая Скамейка гимнастическая Стенка гимнастическая | 25 1  1 1 1 2 1 3 4 | 6 1 1 1 1 2 1 4 4 |
| Ворота мини-футбольные с сеткой Футбольные мячи Мини-футбольные мячи Стойки низкие | 2 8 8 10 | 2 0,5 от числа уч-ся кл. 0,5 от числа уч-ся кл. 8 |
| Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Гантели наборные | 12 12 12 4 | 0,5 от числа уч-ся в кл. 0,5 от числа уч-ся в кл. 0,5 от числа уч-ся в кл. 4 |

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Нормативы**

**по физической и технической подготовке игры в футбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 | 1500 |  |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 30 | 34 | 38 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  | 45 | 50 | 55 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 20 | 24 | 26 |

**Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Рабочий план спортивной секции по футболу. 1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наиме-  нование  раздела  про-  граммы | Тема  занятия | Кол-  во  ча-сов | Номера занятий | Элементы содержания | Требования  к уровню под-  готовленности  обучающихся | Вид  контроля | Дата  прове-  дения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Теория | История  футбола | 6 | 1-3 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю футбола | Текущий |  |
| 2 | Техни-ческая подго-товка | Остановка, передача мяча | 13 | 4-15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 16-27 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Ведение мяча | 13 | 28-29 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
|  | 13 | 30-41 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 42-53 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Остановка мяча | 13 | 54-65 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
|  | 13 | 66-77 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 78-89 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Удары по мячу | 13 | 90-101 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 14 | 102-113 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 14 | 114-125 | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 126-137 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 138-149 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.  Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 150-161 | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 162-173 | Удары по мячу головой. Эстафеты.  Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 14 | 174-185 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 14 | 186-197 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.  Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 14 | 198-209 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Тактическая подготовка |  | 10 | 210-218 | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |

**Рабочий план спортивной секции по футболу. 2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наиме-  нование  раздела  про-  граммы | Тема  занятия | Кол-  во  ча-сов | Номера занятий | Элементы содержания | Требования  к уровню под-  готовленности  обучающихся | Вид  контроля | Дата  прове-  дения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Теория | История  футбола | 5 | 1-3 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю футбола | Текущий |  |
| 2 | Техни-ческая подго-товка | Остановка, передача мяча | 13 | 4-15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 16-27 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Ведение мяча | 13 | 28-29 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
|  | 13 | 30-41 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 42-53 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Остановка мяча | 13 | 54-65 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
|  | 13 | 66-77 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 12 | 78-89 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Удары по мячу | 13 | 90-101 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 12 | 102-113 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 114-125 | Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 126-137 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13  13 | 138-149 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.  Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 150-161 | Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 162-173 | Удары по мячу головой. Эстафеты.  Учебная игра. | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 174-185 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 186-197 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.  Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| 13 | 198-209 | Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |
| Тактическая подготовка |  | 8 | 210-218 | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра | Уметь выпол-нять техничес-кие приёмы | Текущий |  |

**Список литературы**

* 1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
  2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
  3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
  4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
  5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
  6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
  7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
  8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
  9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
  10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
  11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
  12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
  13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
  14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
  15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.