

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Секция «Мини-футбол» для 5-6 классов

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года в количестве 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа секции «Мини-футбол» курс внеурочной деятельности 5-6 класс

Программа занятий секции, для подростков 10 -11 лет, имеет физкультурно - спортивную направленность, разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся, автор – М.Я. Виленский 2015 год.

Составление данной программы обусловлено повышенным интересом к занятиям спортивными играми, в частности мини-футбол учащихся 10-11 лет. В связи с реорганизацией учебно-воспитательного процесса появилась необходимость комплексного подхода в обучении и совершенствовании двигательных навыков, технических и технических действий спортивной игры мини-футбол, привитие навыков здорового образа жизни. Традиционно в школе проводятся ежегодные соревнования по этой спортивной игре. Мини-футбол включен в календарь соревнований среди школьников города Мончегорска.

Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на организм.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- плохая экологическая и социальная обстановка;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент. Она составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Для учащихся двигательная активность – необходимое условие их роста и развития. Субъективная естественная потребность в движениях выражается в желаниях и стремлениях, учащихся заниматься спортивными играми. Во время обучения в школе суточная двигательная активность снижается на 50 %, а в период полярной ночи - на 70-80%. Уроки физической культуры лишь частично восполняют недостаток движений – 40 % суточной потребности или 11 % недельной. И если учащиеся не будут дополнительно заниматься физическими упражнениями, это может повлечь за собой задержку физического развития и приобретение какого-либо заболевания. Поэтому небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на физиологическое и физическое развитие учащихся.

Практическая значимость: программа направлена не только на развитие физических качеств и совершенствование спортивного мастерства учащихся, но и на эмоциональное, духовное и социальное развитие личности. Программа данной секции адаптирована к занятиям в нашей школе.

Цель программы:

Формировать необходимые практические и теоретические знания о технических и тактических приемах спортивной игры мини-футбол, а также развивать общую физическую подготовку.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в мини-футбол;
- обучить приемам мини-футбол, сформировать начальные навыки судейства;
- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, чувства ответственности вовремя учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- приобретение опыта общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой, спортивной деятельности;
- всестороннее развитие кондиционных и координационных способностей;
- развитие личностных свойств – самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование потребностей к самостоятельным занятиям волейболом.

Режим занятий:

Данная программа дополнительного образования составлена для подростков в возрасте 10-11 лет, рассчитана на один год.

Периодичность в неделю (раз)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	68

В программе рассматриваются вопросы техники и тактики игры в мини-футбол, изучаются технические приемы и тактические действия.

Формами проведения занятий являются контрольные упражнения, зачеты, игровые занятия, технические занятия, общефизическая подготовка, соревнования.

Эти формы занятий позволяют определить уровни индивидуального физического развития, игровой и двигательной подготовленности.

Программа направлена не только на развитие физических качеств и совершенствование спортивного мастерства учащихся, но и на эмоциональное, духовное и социальное развитие личности.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в мини-футбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, используются элементы ИКТ.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия, использование элементов ИКТ.

Данный раздел включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются технические и тактические элементы игры в мини-футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-11 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

В рамках третьего раздела «Общая физическая подготовка» используются такие методы, как: метод кратковременных усилений, повторный метод, метод круговой тренировки, поточный метод, интервальный метод, повторный метод.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

На каждом учебно – тренировочном занятии необходимо использовать упражнения оздоровительной направленности: упражнения на укрепление мышц стопы, упражнения на осанку, корригирующие упражнения для глаз.

Для реализации данной программы дополнительного образования детей имеется необходимое материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал
- футбольные мячи
- скакалки
- тренажеры общеразвивающей направленности
- методические пособия (рисунки, схемы основных элементов игры в мини-футбол)

Прогнозируемый результат реализации программы:

По окончании года учащиеся должны:

владеть понятиями «техника игры» и «тактика игры»,
знать правила игры, осуществлять судейство, выполнять основные технические и тактические приемы, применять полученные знания в игре,
уметь самостоятельно провести занятие по мини-футболу.

Формы подведения итогов:

- участие в соревнованиях (школьный и муниципальный уровень)
- участие в товарищеских встречах по мини-футболу
- самостоятельное проведение занятия
- судейство учебно – тренировочных игр
- оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям
- тестирование ОФП (три раза в год)

Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела:

- основы знаний
- технико-тактические приемы
- общая физическая подготовка

I. Основы знаний

Теория:

- правила техники безопасности
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в мини-футбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Приемы и передачи без мяча и с мячом

- Удары по мячу
- Ведение мяча
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча
- Ловля мяча (для вратаря)

2. Индивидуальные тактические действия

- Групповые тактические действия
- Командные тактические действия

3. Учебно-тренировочные игры

Теория:

-изучение правил игры мини-футбол

Практика:

- игра по упрощенным правилам

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

4. Судейство игр

Теория:

- изучение правил игры, жестов судьи

Практика:

- отработка навыков судейства школьных соревнований

III. Общая физическая подготовка

Теория

- развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей

- развитие выносливости, гибкости, координационных способностей

Практика:

- развитие выносливости

- развитие координационных способностей

- развитие скоростных способностей

- развитие силовых способностей

- развитие скоростно-силовых способностей

- развитие гибкости

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей учащихся.

Методическое обеспечение программы.

Развитие физических качеств.

1. Развитие силовых и скоростно - силовых способностей:

- Метод кратковременных усилений, 80-95% от максимального уровня. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели).

- Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно- силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев

- Круговая тренировка.6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности учебно – тренировочные занятия бывают: силовые, скоростно – силовые.

2. Развитие скоростных способностей:

- Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной и максимальной скоростью. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 секунд, период отдыха между упражнениями от 30-50 секунд до 5 минут.

- Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

- Метод круговой тренировки. В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

- Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

- Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3. Развитие общей и специальной выносливости.

- Попеременный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

- Поточный метод. Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

- Интервальный метод. Двусторонняя игра в двух таймах с интенсивной работой. Интервал между таймами сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Развитие координационных способностей.

- Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

- Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.)

Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях.

5. Развитие гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах, выполняющихся с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения, соответствующие специфике приемов, сходными с иными по характеру, но выполняемыми с большей амплитудой. Активные - без отягощений и с отягощениями.

Пассивные - с помощью партнера и с отягощениями.

Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

Техническая подготовка.

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

Личный показ преподавателя или ученика с демонстрацией рисунков. Объяснения чередуются с показом.

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

- Метод целостного обучения. Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

- Метод обучения частями. Технический прием разделен на составные части. Выделяется при этом составное звено. Используется правильный подбор упражнений (близкий к техническому приему).

- Метод срочной информации. Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом в ворота.)

3. Изучение приема в усложненных условиях.

Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

Применение усложнений и затруднений (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений).

Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

- Игровой и соревновательный метод.
- Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

- Метод круговой тренировки. Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправление ошибок в усложненных условиях.

4.Закрепление приема в игре.

Анализ выполненных движений. Специальные задания по технике в учебной игре.

Игровой и соревновательный метод. Интегральный метод.

Тактическая подготовка.

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности (физическая культура) 5-6 класс (34 часа)

№	Тема урока	Контроль	Дата проведения (план)	Дата проведения (по факту)
1-2	Правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу. Гигиенические знания и навыки. Предупреждение травматизма. Виды травм. Оказание помощи и самопомощи при травмах.	Опрос		
3-4	Общефизическая подготовка (челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат»). Учебная игра в футбол.	Тест		
5-6	Техническая подготовка (стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом).	Текущий		
7-8	Техническая подготовка (угол подхода к мячу. Положение опорной и бьющей ноги).	Текущий		
9-10	Техническая подготовка (движение стопы при ударе по мячу). Учебная игра.	Текущий		
11-12	Техническая подготовка (остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники).	Текущий		
13-14	Техническая подготовка (ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат») . Учебная игра.	Текущий		
15-16	Техническая подготовка (ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат»). Учебная игра.	Текущий		
17-18	Техническая подготовка (подход к мячу при ударе головой. Удары по мячу с места и в прыжке). Учебная игра.	Текущий		
19-20	Техническая подготовка (перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из	Тест		

	различных положений).			
21-22	Техническая подготовка (остановка мяча бедром. Смягчение мяча при остановке). Учебная игра.	Текущий		
23-24	Техническая подготовка (стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование.	Текущий		
25-26	Техническая подготовка (удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма). Учебная игра.	Текущий		
27-28	Общезначительная подготовка (челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат»). Учебная игра в футбол.	Тест		
29-30	Техническая подготовка (выбор момента атаки. Решающий момент в отборе). Учебная игра.	Текущий		
31-32	Техническая подготовка (перехват мяча во время передачи). Учебная игра	Текущий		
33-34	Техническая подготовка (ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения). Учебная игра в футбол.	Текущий		
35-36	Техническая подготовка (ловля высокого, среднего, низкого мяча). Учебная игра.	Текущий		
37-38	Общезначительная подготовка (общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки).	Текущий		
39-40	Техническая подготовка (правила выполнения штрафного и свободного ударов). Учебная игра.	Текущий		
41-42	Тактическая подготовка (поддержка игрока в нападении). Учебная игра.	Текущий		
43-44	Тактическая подготовка (индивидуальные действия в защите). Тактика вратаря. Учебная игра.	Текущий		
45-46	Тактическая подготовка (индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в	Текущий		

	нападении). Учебная игра.			
47-48	Общефизическая подготовка (челночный бег. Встречные эстафеты с мячом и без мяча).	Текущий		
49-50	Основные положения правил игры в мини-футбол. Нарушения, жесты судей. Отработка навыков судейства школьных соревнований.	Опрос		
51-52	Техническая подготовка (обращать внимание на движение ногой, останавливающей мяч. Передача мяча). Учебная игра в футбол.	Текущий		
53-54	Общефизическая подготовка (спринтерский бег. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола). Учебная игра в футбол.	Тест		
55-56	Тактическая подготовка (двусторонняя учебная игра. Разбор ошибок).	Текущий		
57-58	Школьные соревнования по мини-футболу среди 6-7 классов	Текущий		
59-60	Тактическая подготовка (комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам).	Текущий		
61-62	Товарищеская игра с командой СОШ№5	Текущий		
63-64	Техническая подготовка (штрафные удары по воротам. Розыгрыш свободных ударов). Учебная игра.	Текущий		
65-66	Товарищеская игра с командой СОШ№14	Текущий		
67-68	Тактическая подготовка (двусторонняя учебная игра. Разбор ошибок).	Текущий		