

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

Рассмотрено на заседании
МО классных руководителей
Протокол № 1 от 28.08.2017
Руководитель МО классных
руководителей
Мерзликина Е.Н.

Согласовано:

заместитель директора по
ВР Мерзликина Е.Н.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 6»
Шапилова Л.М.
Приказ № 184 от 29.08 2017 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
«Мини-футбол»
спортивно-оздоровительное направление
(для учащихся 5 - 8 классов)
на 2017 – 2018 год**

Составитель:
Анохин Анатолий Ильич,
учитель физической культуры

Рубцовск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мини-футбол» составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от «17» декабря 2010 г.;
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 6»;
- ✓ Годового календарного учебного графика;
- ✓ Плана внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 6»;
- ✓ Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности.

Данная программа, разработана для обучающихся 5-8 классов МБОУ «Лицей №6» города Рубцовска.

Цель и задачи курса «Мини-футбол»

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель – углубленное изучение спортивной игры 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 обучающимся организаторских навыков;
- ✓ повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по мини-футболу;
- ✓ подготовка обучающихся к соревнованиям по мини-футболу.

Общая характеристика курса «Мини-футбол»

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 по 1 часу 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 мини-футболу 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 обучающихся 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности организации учебного процесса

Программа рассчитана на 2017-2018 учебный год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-8 класса. Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с обучающимися.

Возрастная группа: программа ориентирована на 5-8 классы МБОУ «Лицей №6». Особенности набора детей – обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Количество обучающихся – 12-15 человек.

Планируемые результаты курса «Мини-футбол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

По окончании реализации курса ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях лицейского и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания лицея;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Содержание курса «Мини-футбол»

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, 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» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)				67,0
6-минутный бег (м)			1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0

Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45
Бросок мяча на дальность (м)				20

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

Место проведения: спортивный зал лицея, спортивная площадка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Футбол. Учебник для ВУЗов физической культуры (Под редакцией Ю.М. Портнова. М., 1997г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001г.
3. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика мини-футбола». Для ВУЗов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
6. Футбол. Поурочная учебная программа для детско – юношеских школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984г.

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Мини-футбол» 5-8 классы 2017-2018 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности	Дата	
				По плану	По факту
1.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	Теория	06.09.	
2.	Основные правила игры в мини-футбол	1	Учебная игра	13.09	
3.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	Учебная игра	20.09	
4.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Учебная игра	27.09	
5.	Ведение мяча	1	Учебная игра	04.10	
6.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	Учебная игра	11.10	

7.	Удар носком	1	Учебная игра	18.10	
8.	Удар серединой лба на месте	1	Учебная игра	25.10	
9.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Учебная игра	08.11	
10.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1	Учебная игра	15.11	
11.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Учебная игра	22.11	
12.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	Учебная игра	29.11	
13.	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Учебная игра	06.12	
14.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	Учебная игра	13.12	
15.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Учебная игра	20.12	
16.	Обманные движения (финты)	1	Учебная игра	27.12	
17.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1	Учебная игра	17.01	
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	Учебная игра	24.01	
19.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	Учебная игра	31.01	
20.	Резанные удары	1	Учебная игра	07.02	
21.	Удар по мячу серединой лба	1	Учебная игра	14.02	
22.	Удар боковой частью лба	1	Учебная игра	21.02	
23.	Остановка катящегося мяча подошвой	1	Учебная игра	28.02	
24.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	Учебная игра	07.03	
25.	Остановка мяча грудью	1	Учебная игра	14.03	
26.	Совершенствование техники ведения мяча	1	Учебная игра	21.03	
27.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	Учебная игра	04.04	
28.	Отбор мяча подкатом	1	Учебная игра	11.04	
29.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	Учебная игра	18.04	
30.	Финт ударом	1	Учебная игра	25.04	

31.	Финт остановкой	1	Учебная игра	02.05	
32.	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1	Учебная игра	16.05	
33.	Тактические действия в нападении	1	Учебная игра	23.05	
34.	Двухсторонняя игра	1	Соревнования	30.05	
	Итого: 34 часа				

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оценочный лист секции «Мини-футбол»

№	Ф.И. воспитанника	Бег 100м	Бег 1000м	Бег 3000м	жонглирование кол-во раз	пенальти с 9 шагов (3 удара)	Пенальти с 11м (5 ударов)	Отжимание (кол-во раз)	Общий балл	Итоговый балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										