

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

**СТАНИЦА КРЕПОСТНАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
СТАНИЦЫ КРЕПОСТНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
от 30 августа 2018 г. протокол №1

Председатель  Подружная Е.А.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Мини-футбол»**

(физкультурно-спортивное направление)

**Количество часов: 159**

**Срок реализации: 2 года (2018-2020 гг.)**

**Учитель: Александров Сергей Андреевич**

Рабочая программа дополнительного образования составлена на основе и в соответствии с авторской программой «Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол» авторы Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Изд. М.: Просвещение, 2018г.

## Пояснительная записка

### **Актуальность программы дополнительного образования.**

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

Занятия различными видами спорта, в том числе и футболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана программа дополнительного образования детей по футболу «Мини-футбол».

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Футбол» образовательной программы средней школы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Футбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

Рабочая программа дополнительного образования составлена на основе и в соответствии с авторской программой «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» авторы Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Изд. М.: Просвещение, 2018г. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга

текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия футболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях футболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Цель:** создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Футбол».

**Задачи:**

***образовательные***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что

позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Сроки реализации программы:** два года.

**Программа рассчитана:** на возраст 11-15 лет, количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, по заявлению родителей на согласие заниматься футболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

**Формы и режим занятий:** данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: в неделю по 3 часа. Программа рассчитана на 159 часов. Занятия проводятся в каникулярное время.

**Программа делится на два этапа.** Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного, зонального и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в мини-футбол. Будут

сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

*1 год обучения:*

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
  - сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

*2 год обучения:*

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
  - сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
  - результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики* – тестирование физических и технических качеств: **Контрольные испытания.** Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах.

### **Контрольные нормативные требования по общей физической подготовке.**

Контрольные	по	Возраст, лет
-------------	----	--------------

упражнения	л	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Контрольные нормативные требования по специальной подготовке.**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	

Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4,8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>Для вратарей</b>												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукла в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы

включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Формы подведения итогов реализации  
дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	50	10	40
4.	Тактическая подготовка	42	12	30
5.	Общая физическая подготовка	14	4	10
6.	Специальная физическая подготовка	20	4	16
7.	Игровая подготовка	14	4	10
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	-	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>159</b>	<b>40</b>	<b>119</b>

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с	1	1	-

	другом. Выявление уровня первичной подготов и детей в данном виде деятельности.			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40	10	30
4.	Тактическая подготовка	52	12	40
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6
7.	Игровая подготовка	16	6	10
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	8	-	8
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>159</b>	<b>42</b>	<b>117</b>

### **Методическое обеспечение программы по футболу. 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-тренировочном по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать ученикам конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## *Приложение 1*

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Спорт зал: размеры 24×5 м.

Для проведения занятий в секции футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота для мини-футбола – 4 шт.
2. Гимнастические стенки – 3 шт.
3. Гимнастические скамейки – 5 шт.
4. Гимнастические маты – 4 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1,2,3 кг) – 6 шт.
7. Мячи футбольные – 20 шт.
8. Рулетка – 1 шт.
9. П.К. с выходом в Интернет, программное обеспечение, проектор, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по футболу. Методические пособия по футболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки т.п.

## **Список литературы**

### ***Для педагога:***

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
5. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
6. Калинин А.Л. Игра защитников М., ФиС, 1967.
7. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978
- . Качанин Л. Тренировка футболистов 1984.
9. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.
10. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
11. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.

### **Литература для обучающихся:**

1. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
2. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984 12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.

