**Республика Дагестан**

**Министерство образования и науки**

**Муниципальное Казенное общеобразовательное учреждение**

**«Нижнеказанищенская средняя школа №3**»

**368205 Буйнакский район сел. Нижнее Казанище тел. 89289197469**

**ОКПО 56070194/ОГРН1070507000178 ИНН 0507020540/КПП 050701001**

**www/nkazanishe.dagschool.com,** [**skolank@3yandex.ru**](mailto:skolank@3yandex.ru)

ПРОГРАММА КРУЖКА

«Мини футбол»

Рук. кружка Османов И.К.

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини - футболу предназначена для школьной спортивной секции.

Рассчитана на 2 года для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Возраст занимающихся: 2-5кл. 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 2 часа 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  2-3кл | 2 год обучения  4-5кл |
| 1.Общая физическая подготовка | 30 | 15 | 15 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 11 | 5 | 6 |
| 3.Техническая подготовка | 31 | 13 | 18 |
| 4.Тактическая подготовка | 9 | 3 | 6 |
| 5.Теоретическая подготовка | 9 | 6 | 3 |
| 6.Учебные и тренировочные игры | 38 | 22 | 16 |
| 7.Участие в соревнованиях | 8 | 4 | 4 |
| Общее количество занятий | 136 | 68 | 68 |

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе

«Школьная футбольная 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 | 11 лет | 10  лет |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 5,4 | 5,6 |
| 6-минутный бег (м) | 1200 | 1300 | 1400 | 1000 | 800 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 150 | 140 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 6,7 | 7,0 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30,0 | 28,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 30 | 35 | 45 | 27 | 20 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 5 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 16,0 | 15,5 | 13,0 | 18,0 | 19,5 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 |  |  |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) | 31 | 35 | 40 | 26 | 20 |
| Бросок мяча на дальность (м) | 11 | 13 | 16 | 9 | 7 |

**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.

**Условия реализации программы.**

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт;

- футбольные мячи - 10 шт;

- стойки футбольные - 10 шт;

- медицин-болл 1 кг. - 3 шт;

3 кг – 3 шт;

- скакалки - 20 шт;

- мяч волейбольный - 2 шт;

- жгуты, экспандеры - по 4 шт;

- фишки переносные - 20 шт.

- накидки - 20 шт

- мячи мини-футбольные - 10 шт.

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 1 год обучения (68 занятия)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | Ко-во  часов | Номера занятий | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | История футбола | 3 | 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 |  |
| 2 | Остановка, передача мяча | 4 | 4-7 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 4 | 8-11 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| Ведение мяча | 4 | 12-15 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра  «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
|  | 2 | 17-18 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 3 | 19-21 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| Остановка мяча | 3 | 22-24 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
|  | 4 | 25-28 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 3 | 29-31 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| Удары по мячу | 4 | 32-35 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 3 | 36-38 | Техника игры вратаря. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 6 | 39-44 | Удары по катящемуся мячу.  «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 | 45-47 | Удары по прыгающему и  летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 3  5 | 48-50 | Удары по мячу носком, пяткой.  Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 51-55 | Удары по мячу с полулёта.  Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 3 | 56-58 | Удары по мячу головой. Эстафеты.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 3 | 59-61 | Обманные движения (финты).  Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 4 | 62-65 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП.  Учебная игра | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 2 | 66-68 | Индивидуальные действия в  защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
|

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 2 год обучения(68 занятий)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол- во  часов | Номер а заняти й | Элементы содержания | Требования к уровню под- готовленности обучающихся | Дата |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | История футбола | 3 | 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 |  |
| 2 | Остановка  , передача мяча | 7 | 4-10 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 5 | 11-15 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| Ведение мяча | 5 | 16-20 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
|  | 5 | 21-25 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 5 | 26-30 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| Остановка мяча | 5 | 31-35 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств.  Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
|  | 5 | 36-40 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 5 | 41-45 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| Удары по мячу | 5 | 46-50 | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6- 10минутный бег. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 6 | 50-55 | Техника игры вратаря.  Учебная игра. | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 5 | 56-60 | Удары по катящемуся мячу.  «Квадрат». СФП. Учебная игра. | Уметь выполнять  технические приёмы |  |
| 5 | 61-65 | Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие  двигательных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять технические приёмы |  |
| 2 | 66-68 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».  Учебная игра | Уметь выполнять технические приёмы |  |
|  | | | |
|  |

**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.