**Государственное Бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 8 г.Назрань»**

**386132, г. Назрань а/о Гамурзиевский, ул. Албогачиева, 143; тел. (8732) 22-36-07; е-mail:** shkola8nazr@yandex.ru

|  |
| --- |
|  |



**«Утверждаю»**

**Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_ Азиева Р.М.**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.**

Рабочая программа

по дополнительному образованию «мини-футбол»

4-7 класс 2020 - 2021 учебный год

**Составитель: Мархиев Дауд Рашидович**

**г. Назрань**

**2020 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу 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 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 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 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

Система формы контроля уровня достижений учащихся

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

Нормативы по физической и технической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 9  лет | 10  лет | 11  лет | 12  лет | 13  лет | 14  лет |
| Бег 30м (сек) | 9 | 8 | 7,9 | 6,7 | 5 | 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 5x3 Ом 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 | 30 |
| 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Количество  часов | |
| по  плану | фактич |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный  момент. | 1 |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол | 8 |  |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | 3 |  |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 3 |  |
| 5 | Ведение мяча | 5 |  |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью  подъема | 5 |  |
| 7 | Удар носком | 5 |  |
| 8 | Удар серединой лба на месте | 5 |  |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 2 |  |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 4 |  |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 3 |  |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной  стопы | 3 |  |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью  подъема | 3 |  |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 3 |  |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением  защитника | 3 |  |
| 16 | Обманные движения (финты) | 8 |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 3 |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 10 |  |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу | 10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | средней частью подъема |  |  |
| 20 | Резаные удары | 4 |  |
| 21 | Удар по мячу серединой лба | 4 |  |
| 22 | Удар боковой частью лба | 3 |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой | 2 |  |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной  стопы | 2 |  |
| 25 | Остановка мяча грудью | 3 |  |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча | 3 |  |
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | 3 |  |
| 28 | Отбор мяча подкатом | 3 |  |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | 3 |  |
| 30 | Финт ударом | 4 |  |
| 31 | Финт остановкой | 3 |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите | 10 |  |
| 33 | Тактические действия в нападении | 10 |  |
| 34 | Двухстороння игра (Соревнование) | 10 |  |
| 35 | Итого: | 154 |  |