


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа №30 г.Липецка

Рассмотрена
на заседании МО учителей
физической культуры, технологии, ОБЖ
протокол № 1 от 30.08.21г.
Руководитель МО
 / Ю.В. Белова /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
Физкультурно-спортивной направленности
по мини-футболу в 7-9 классах
«Обучение техническим и тактическим навыкам игры в мини-футбол»
на 2021-2022 учебный год

инструктора по физической культуре Аринина Д. С.

Липецк
2021г.

I. Пояснительная записка

Цели и задачи рабочей программы

Реализация рабочей программы направлена на достижение следующих **целей**:

- формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол;
- овладение тактическими взаимодействиями в игре;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Дальнейшее совершенствования всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- Совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;

- Совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Нормативно – правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Правительства Российской Федерации от 15.12.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ дополнительного образования (курсов, предметов, кружков различной направленности) МАОУ СШ №30 г. Липецка, реализующего дополнительную образовательную программу для детей и взрослых;
- Дополнительная образовательная программа для детей и взрослых МАОУ СШ №30 г. Липецка на 2021-2022 учебный год.

Сведения о рабочей программе:

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Информация о количестве учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком)

Рабочая программа составлена на 87 учебных часа (из расчета 3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом дополнительного образования в рамках платных образовательных услуг МАОУ СОШ №30 и годовым календарным учебным графиком МАОУ СШ №30 г. Липецка.

Основные формы организации образовательного процесса:

- внеаудиторные;
- групповые;
- индивидуальные;
- практические занятия;

В процессе реализации рабочей программы применяются технологии обучения:

- *технологии формирования учебной самооценки;*
- *технология проблемного обучения;*
- *технологии личностно-ориентированного обучения.*
- *здоровьесберегающие технологии*

Виды и формы контроля: (перечисление)

Для контроля за развитием физических качеств занимающихся, а также за уровнем их технической подготовки, не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам:

В№ п/п	Контрольные упражнения	7-9
1	Бег 30 м. (с.)	5,1
2	Бег 400 м. (с.)	-
3	Прыжок в длину с места (см.)	180
4	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	5,9
5	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	44
6	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	20
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попадания)	3
8	Ведение мяча с обводкой стоя и удар по воротам (с.)	10,0
9	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	11

Содержание рабочей программы (формат альбомный)

№ п/п	Наименование темы	Элементы содержания учебного материала	Требования к уровню подготовки
<i>Наименование раздела (ч.)</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Ведение мяча		Знать: Уметь:
2	Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема		
3	Обучение ведению мяча внешней стороной подъема		

4	Обучение ведению мяча подошвой		
5	Обучение ведению мяча с разной скоростью		
6	Ведение мяча с мгновенной сменой направлений		
7	Ведение мяча с обводкой стоек		
8	Ведение мяча с применением обманных движений		
9	Ведение мяча с последующим ударом в цель		
10	Ведение мяча после остановок разными способами		
11	Совершенствование навыков ведения мяча		
12	Совершенствование навыков ведения мяча		
13	Совершенствование навыков ведения мяча		
14	Обучение остановке мяча внутренней частью стопы		
15	Обучение остановке мяча внешней стороной стопы		
16	Обучение остановке мяча подошвой		
17	Обучение остановке мяча подошвой		

18	Обучение остановке мяча стопой		
19	Обучение остановке мяча бедром		
20	Обучение остановке мяча грудью		
21	Обучение остановке мяча головой		
22	Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы		
23	Совершенствование навыков остановки мяча		
24	Совершенствование навыков остановки мяча		
25	Совершенствование навыков остановки мяча		
26	Обучение коротким передачам мяча		
27	Обучение средним передачам мяча		
28	Обучение длинным передачам мяча		

29	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы		
30	Обучение передач мяча головой		
31	Передачи неподвижного мяча		
32	Передачи движущегося мяча		
33	Совершенствование навыков передачи мяча		
34	Совершенствование навыков передачи мяча		
35	Совершенствование навыков передачи мяча		
36	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы		
37	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы		
38	Обучение ударам по мячу внешней частью стопы		
39	Обучение ударам по мячу внешней частью стопы		

40	Обучение ударам по мячу с высокого подъема		
41	Обучение ударам по мячу с высокого подъема		
42	Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы		
43	Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы		
44	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы		
45	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы		
46	Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема		
47	Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема		

48	Удары по мячу после прямолинейного бега		
49	Удары по мячу после зигзагообразного бега		
50	Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)		
51	Удары по мячу после имитации сопротивления партнера		
52	Удары по мячу после реального сопротивления партнера (игра 1x1)		
53	Удары по движущемуся мячу		
54	Прямолинейное ведение и удар		
55	Обводка стоек и удар		
56	Обводка партнера и удар		
57	Удары после приема мяча		
58	Удары после коротких, средних и длинных передач мяча		

59	Удары после игры в стенку (короткую и длинную)		
60	Удары в затрудненных условиях		
61	Удары по летящему мячу		
62	Удары из-под прессинга		
63	Удары в игровом упражнении 1x1		
64	Совершенствование навыков удара по мячу		
65	Совершенствование навыков удара по мячу		
66	Совершенствование ударов мяча по воротам		
67	Завершение игровых эпизодов		
68	Жонглирование мячом одной ногой (стопой)		
69	Жонглирование мячом двумя ногами (стопами)		
70	Жонглирование мячом двумя ногами (бедрами)		

71	Жонглирование мячом с чередованием «стопа – бедро» одной ногой		
72	Жонглирование мячом с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами		
73	Жонглирование мячом головой		
74	Жонглирование мячом с чередованием «стопа – бедро - голова»		
75	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)		
76	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)		
77	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (угловой)		

78	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (угловой)		
79	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях		
80	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях		
81	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)		
82	Обучение отбору мяча у соперника		
83	Обучение отбору мяча у соперника		
84	Совершенствование отбору мяча у соперника		
85	Вбрасывание мяча из аута		
86	Техника передвижений в игре		
87	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по времени		

88	Совершенствование элементов технического исполнения		
89	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по числу игроков		
90	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по размерам площадки		
91	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать		
92	Игра по правилам футбола		
93	Учебная игра		
94	Учебная игра		
95	Учебная игра		
96	Учебная игра		

III. Требования к уровню подготовки учащихся (выпускников)

Учащиеся по окончании 2017-2018 учебного года должны

Знать:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико-техническими приемами мини-футбола; 3. знать основы судейства.

IV. Литература и средства обучения

4.1. Литература (основная и дополнительная):

4.2. Учебные и справочные пособия:

4.3. Учебно-методическая литература:

4.4. Средства обучения:

V. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Календарные сроки		Примечание
		По плану	Фактически	По плану	Фактически	
<i>Наименование раздела (_ ч.)</i>						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Ведение мяча	1				

2	Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема	1				
3	Обучение ведению мяча внешней стороной подъема	1				
4	Обучение ведению мяча подошвой	1				
5	Обучение ведению мяча с разной скоростью	1				
6	Ведение мяча с мгновенной сменой направлений	1				
7	Ведение мяча с обводкой стоек	1				
8	Ведение мяча с применением обманных движений					
9	Ведение мяча с последующим ударом в цель					
10	Ведение мяча после остановок разными способами					
11	Совершенствование навыков ведения мяча					
12	Совершенствование навыков ведения мяча					
13	Совершенствование навыков ведения мяча					
14	Обучение остановке мяча внутренней частью стопы					
15	Обучение остановке мяча внешней стороной стопы					
16	Обучение остановке мяча подошвой					
17	Обучение остановке мяча подошвой					
18	Обучение остановке мяча стопой					

19	Обучение остановке мяча бедром					
20	Обучение остановке мяча грудью					
21	Обучение остановке мяча головой					
22	Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы					
23	Совершенствование навыков остановки мяча					
24	Совершенствование навыков остановки мяча					
25	Совершенствование навыков остановки мяча					
26	Обучение коротким передачам мяча					
27	Обучение средним передачам мяча					
28	Обучение длинным передачам мяча					
29	Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы					
30	Обучение передачам мяча головой					
31	Передачи неподвижного мяча					

32	Передачи движущегося мяча					
33	Совершенствование навыков передачи мяча					
34	Совершенствование навыков передачи мяча					
35	Совершенствование навыков передачи мяча					
36	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы					
37	Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы					
38	Обучение ударам по мячу внешней частью стопы					
39	Обучение ударам по мячу внешней частью стопы					
40	Обучение ударам по мячу с высокого подъема					
41	Обучение ударам по мячу с высокого подъема					
42	Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы					
43	Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы					

44	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы					
45	Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы					
46	Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема					
47	Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема					
48	Удары по мячу после прямолинейного бега					
49	Удары по мячу после зигзагообразного бега					
50	Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры)					
51	Удары по мячу после имитации сопротивления партнера					
52	Удары по мячу после реального сопротивления партнера (игра 1x1)					
53	Удары по движущемуся мячу					
54	Прямолинейное ведение и удар					
55	Обводка стоек и удар					
56	Обводка партнера и удар					

57	Удары после приема мяча					
58	Удары после коротких, средних и длинных передач мяча					
59	Удары после игры в стенку (короткую и длинную)					
60	Удары в затрудненных условиях					
61	Удары по летящему мячу					
62	Удары из-под прессинга					
63	Удары в игровом упражнении 1x1					
64	Совершенствование навыков удара по мячу					
65	Совершенствование навыков удара по мячу					
66	Совершенствование ударов мяча по воротам					
67	Завершение игровых эпизодов					
68	Жонглирование мячом одной ногой (стопой)					
69	Жонглирование мячом двумя ногами (стопами)					
70	Жонглирование мячом двумя ногами (бедрами)					
71	Жонглирование мячом с чередованием «стопа – бедро» одной ногой					

72	Жонглирование мячом с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами					
73	Жонглирование мячом головой					
74	Жонглирование мячом с чередованием «стопа – бедро - голова»					
75	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)					
76	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)					
77	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (угловой)					
78	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (угловой)					
79	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях					
80	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях					
81	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)					
82	Обучение отбору мяча у соперника					

83	Обучение отбору мяча у соперника					
84	Совершенствование отбору мяча у соперника					
85	Вбрасывание мяча из аута					
86	Техника передвижений в игре					
87	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по времени					
88	Совершенствование элементов технического исполнения					
89	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по числу игроков					
90	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по размерам площадки					
91	Игра в футбол с заданиями и ограничениями по наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать					
92	Игра по правилам футбола					
93	Учебная игра					

94	Учебная игра					
95	Учебная игра					
96	Учебная игра					