

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Пермь

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МБОУ «Школа
№152 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» г.Пермь
Протокол №__ от «__» _____20__ г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Школа №152 для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» г.Пермь
Щелконогова Т.В. _____

Приказ №__ от «__» _____20__ г

**Обязательный краткосрочный курс по выбору
для обучающихся 5-7 классов
рабочая программа
«Мини-футбол»**

Составитель
Учитель физической культуры
Мещериков С.В.

Пермь
2017

Пояснительная записка

Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические качества занимающихся.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Педагог, постоянно показывая каждому ученику на его успехи в освоении двигательных навыков или развитии физических качеств, приходит к следующему принципу оценки действий ребенка: в начале не умел – в конце научился. Надо добиваться, чтобы учащиеся вначале индивидуально осваивали технику игры, затем в парах и в игровых ситуациях. Так постепенно у ребенка пробуждается интерес к футболу.

Цель: знакомство обучающихся с техникой и тактикой игры в футбол, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Задачи:

1. Совершенствовать всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.
2. Изучать и совершенствовать техники и тактики игры.
3. Формировать элементарные навыки судейства.
4. Содействовать укреплению здоровья детей.
5. Развивать волевые качества учащихся.
6. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Прогнозируемый результат

Занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Изучение упражнения «квадрат».	1
2		Изучение упражнения «контроль мяча». Ведение змейкой	1
3		Удары по воротам с места, футбол на одни ворота	1
4		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
5		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
6		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
7		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
8		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
9		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1

Содержание обучения

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

2. Упражнения для развития скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

3. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

4. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

5. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

6. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

7. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

8. Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время

ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

9.Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

10. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.