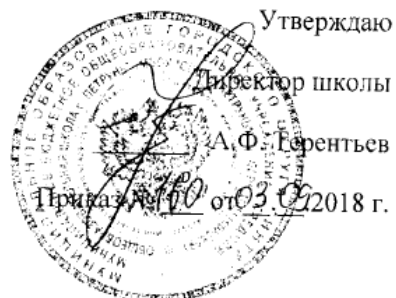


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПЕТРУНЬ»

«ПЕТРУНЬ СИКТСА ШӨР ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛӖДАН СӖӖМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивная секция. Мини-футбол.»

5 – 11 классы

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

учитель физической культуры

Хозяинов С.А.

2018 г.

## **I. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «ОФП и мини-футбол»**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Познавательные УУД:***

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

#### ***Коммуникативные УУД:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

#### ***Регулятивные УУД:***

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.
- Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни и применять принципы здорового и активного образа жизни в своей практике. У детей укрепится здоровье; будут лучше развиты двигательные навыки, координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость.
- Учащиеся будут проявлять интерес к мини-футболу как виду спорта. Учащимся будут привиты такие морально-волевые качества, необходимые спортсмену, как воля к победе, умение играть в команде, стремление к достижению спортивных результатов и целеустремленность.

## **II. Содержание программы.**

### **1. Правила поведения на занятиях.**

Спортивный костюм и обувь.  
Предупреждение травматизма.  
Гигиена школьника.

### **2. Правила выполнения самостоятельных занятий.**

Гигиена и закаливание.  
Влияние самостоятельных занятий на детский организм.  
Подбор упражнений.

### **3. Правила игры в мини-футбол.**

Площадка для игры, размеры.  
Оборудование и инвентарь.  
Права и обязанности игроков.  
Судейство.

### **4. Техника игры в мини-футбол.**

- Передвижения и прыжки.
  - Повороты и остановки во время бега.
  - Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Удар по мячу головой.
  - Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; на месте, в движении вперед и назад.
- Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направления, изменяя скорость.
  - Финты. Отбор мяча. Перехват.
  - Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

### **5. Тактика игры в мини-футбол.**

- Упражнения для развития умения видеть поле.
  - Выполнение задания по зрительному сигналу.
  - Расположение игрока на футбольном поле, выбор места полевого игрока.
  - Правильная позиция вратаря.
  - Тактика игры в нападении.
  - Индивидуальные и групповые действия.
  - Командные действия.
  - Тактика игры в защите.
  - Страховка.
  - Персональная, зонная и комбинированные защиты.

### **9. Командные игры.**

Товарищеские игры и соревнования (согласно плану школьных и районных спортивных мероприятий). Количество игроков в команде 4-5 человек. Соревнования проводятся по возрастным группам. Продолжительность игры – 30 минут (2x15 мин.) с десятиминутным перерывом.

## II. Содержание программы.

### 1 Теоретическая подготовка .

#### *Теоретические занятия:*

История возникновения и развития физической культуры, отечественного футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

### 2 Общая и специальная физическая подготовка. Теоретические занятия:

Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных

#### *Практические занятия:*

Многократные броски набивных мячей различной массы. Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке.

Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения.

Одиночные и многократные кувырки вперед. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180 гр. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости: бег на 10-15 м из исходных положений сидя на полу, в стойке волейболиста, лежа на спине на полу и лицом вниз. Челночный бег. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой и левой рукой и ловля.

Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленной на наклонной раме на разной высоте.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

Разнообразные прыжки на скакалке.

### 3.3 Основы техники и тактики игры.

#### *Теоретические занятия:*

Описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу. Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря.

#### *Практические занятия:*

Удары по не подвижному мячу, удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнёру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приёмы мяча; стоя, в

движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча. подача мяча из аута.

### III. Тематический план.

№ п/п	Наименование тем занятий	Всего часов.	Виды деятельности учащихся
1.	Правила поведения на занятиях ОФП и мини-футболом. Спортивный костюм и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена школьника.	2	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2.	Правила выполнения самостоятельных занятий по ОФП. Гигиена и закаливание. Влияние самостоятельных занятий на детский организм. Подбор упражнений.	10	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
3.	Правила игры в мини-футбол. Площадка для игры, размеры. Оборудование и инвентарь. Права и обязанности игроков. Судейство	40	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Учебная игра.
4.	Техника игры в мини-футбол. Передвижения и прыжки. Повороты и остановки во время бега. Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу	40	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. Ведение мяча с изменением направления.

	<p>мячу. Удар по мячу головой.</p> <p>Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; на месте, в движении вперед и назад.</p>		
5.	<p>Тактика игры в мини-футбол. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные и групповые действия.</p> <p>Командные действия.</p> <p>Тактика игры в защите.</p>	40	<p>Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.</p> <p>Остановка мяча бедром и лбом. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу.</p>
6.	<p>Командные игры.</p> <p>Товарищеские игры</p> <p>соревнования</p>	16	Учебная игра.
	<b>Всего:</b>	<b>148</b>	

#### IV. Формы контроля и промежуточной аттестации.

Основными видами контроля учащихся являются:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация учащихся.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащегося и предполагает использование различных систем оценки результатов занятий. Формами текущего и промежуточного контроля являются: сдача нормативов по ОФП СПФ, участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и уровень усвоения им программы на определенном этапе обучения. Наиболее распространенными формами промежуточной аттестации учащихся являются:

- соревнования разного уровня (внутришкольные)
- контрольные тесты.

Возможно применение индивидуальных графиков проведения данных видов контроля. Например, промежуточная аттестация может проводиться каждое полугодие или один раз в год.

## V. Литература.

1. А.Н.Романенко, О.Н.Джус, М.Е.Догадин. Книга тренера по футболу., Киев «Здоровья», 1988
2. Горский Л., Качани Л. Тренировка футболистов: Шпорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава., 1984
3. Кудин А.Н., Физкультура и спорт .Малая энциклопедия.М.»Радуга», 1982
4. Казаков А.И. Футбол. Учебник. М., Ф и С., 1978
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М., ФиС., 1956
6. Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале. М., Terra- Спорт, 2000
7. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт», 1999
8. Мейксон Г.Б, Кофман Л.Б, Лях.В.И «Физическая культура» учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М «Просвещение» 1997.
9. Лях. В.И, Зданевич.А.А «Физическая культура». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2007г

