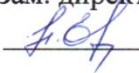



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 46

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА школьным методическим объединением учителей естественных и валеологических наук МАОУ СОШ № 46 Протокол № 1 от «26» августа 2015 г.	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР  /Е.В.Насибуллина /
РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА педагогическим советом МАОУ СОШ № 46 Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 2015 г.	УТВЕРЖДЕНА Директор МАОУ СОШ № 46  /Л.В.Кондрашкина/ Приказ № <u>67</u> от « <u>28</u> » августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Направление «Здоровьесберегающее»

Основное общее образование

5-6 классы

Составитель: Канбекова Н.Л.,
учитель физической культуры

Екатеринбург

2016

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» разработана в рамках плана внеурочной деятельности ООП ООО по здоровьесберегающему направлению.

Программа рассчитана на 1 год обучения (5-6 классы). Объем программы: 70 часов аудиторных и внеаудиторных занятий – 2 часа в неделю.

Наполняемость групп – 10-12 человек.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Обучающийся получит возможность:

1. Набрать достаточный уровень общей физической подготовки;
2. Развить координацию движений;
3. Развивать выносливость
4. Приобрести навыки тактического мышления
5. повысить уровень его морально-волевых качеств.
6. улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх,
7. управлять своими эмоциями;

Метапредметные результаты:

Обучающийся получит возможность:

1. Навыки взаимодействия и сотрудничества в группе;
2. Сформировать навыки самостоятельной подготовки
3. Развивать навыки владения игровыми ситуациями
4. Сформировать правильный режим дня;
5. Сформировать навыки самоконтроля;
6. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Предметные результаты:

Обучающийся получит возможность:

1. Приобрести навыки и умения игры в мини-футбол,
2. расширить кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол.
3. получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.
4. развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов
5. достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости,

В результате освоения курса обучающиеся должны будут

Знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;

причины травм на занятиях по и их предупреждение.

Уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Содержание курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»

1. Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Беседа «Физическая культура и спорт в России».
2. Формирование команды. Беседа об истории возникновения мини-футбола в России. Обсуждение перспектив развития мини-футбола в России. роль капитана команды, его права и обязанности;
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. значение правильного режима дня юного спортсмена. Индивидуальный двигательный режим, подбор и планирование физических упражнений для поддержания оптимального уровня работоспособности;
4. Правила игры в мини-футбол. разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
5. Место занятий, оборудование. (отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота); правила использования спортивного инвентаря. Техника безопасности при пользовании спортивным инвентарем и передвижения по спортивной площадке.
6. Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшение манёвренности и подвижности футболиста в играх. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места; Бросок мяча рукой на дальность, Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта, Удары по мячу ногой на точность попадания
7. Техника игры в мини-футбол. техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам. выполнение сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшение маневренности и подвижности. Отработка ударов на точность и дальность, жонглирование мячом, ведение и обводка.
8. Тактика игры в мини-футбол. владение игровыми ситуациями на поле; тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.
9. Участие в соревнованиях по мини-футболу. межшкольных, межрайонных, городских.
10. Медицинское обследование.
11. Контрольные испытания. Контрольные испытания проводится в форме соревнований: внутри командных и общешкольных.

№	Наименование	Возраст		
		11	12	13
1. Общая физическая подготовка				

1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Учебно-тематический план занятий по мини-футболу

№	Тема	Вид деятельности	Количество часов		
			теория	практика	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	Беседа, тренинги	0,5	-	0,5
2.	Развитие мини-футбола в России.	Беседа, тренинги	0,5	-	0,5
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа, тренинги	0,5	-	0,5
4.	Правила игры в мини-футбол.	Беседа, тренинги	1,5	-	1,5
5.	Место занятий, оборудование.	Беседа, экскурсии	1	-	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	Тренинги, турниры	-	26	26
7.	Техника игры в мини-футбол.	Беседа, тренинги	1	26	27
8.	Тактика игры в мини-футбол.	Беседа, тренинги	1	8	9
9.	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	Игры, соревнования	-	-	-
10.	Медицинское обследование.	Беседа	-	1	1
11.	Контрольные испытания.	Игры, соревнования	-	3	3
ИТОГО:			6	64	70

Используемая литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс. - М.: «Просвещение», 2011, 95 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. - М.: «Просвещение», 2014, 192с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». М.: «Советский спорт», 2006, 185 с.
4. Комплексная программа физического воспитания. М.,: «Просвещение» 2008, 212 с..