

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019</p> 
---	---	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Мини-футбол»  
для обучающихся 5-9 классов  
на 2019-2020 учебный год**

Составитель РП:  
Рахимов Махтум Маскутович,  
учитель физической культуры

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностными результатами**

освоения учащимися содержания 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 учащимися содержания программы 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, инвентаря и оборудования, организации мест 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
-

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

#### **Предметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

-

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,

-

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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

-

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-

выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;

-

выполнять строевые упражнения;

-

выполнять тестовые нормативы;

-

выполнять основные технические действия и приёмы игры в мини-футбол;

-

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.

8. Инструкторская и судейская практика.

9. Соревнования.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

### **Формы организации и видов деятельности**

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Сдача нормативов;
4. Подвижные игры;
5. Соревнования;
6. Товарищеские встречи.

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	всего часов
1.	Выявление уровня первичной подготовки в данном виде деятельности. История футбола.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Упр.с мячом. Правила игры.	1
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, Подвижные игры..	1
4.	Физподготовка; Челночный бег, изучение упражнения «квадрат». Стойка игрока.	1
5.	Физподготовка. Бег, футбол- изучение упражнения «контроль мяча». Игра .	1
6.	Физподготовка. Комбинация из перемещений, остановок, поворотов. Игра футбол.	1
7.	Физподготовка: Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.	Физподготовка: Челночный бег, прыжки. Футбол-ведение по прямой с изменением направления.	1
9.	Физподготовка- Рывки по диагоналям 3 раза, футбол- «контроль мяча».	1
10.	Физподготовка- Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.	Подвижные игры с элементами футбола.	1
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.	Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в баскетбол.	1
20.	Товарищеская встреча.	1
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Игра с мячом.	1
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Удары по неподвижному мячу.	1
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1

28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1