

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;
- желание поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Формы подведения итогов реализации внеурочной деятельности

- 1) школьные соревнования
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-2 КЛАСС

№	Содержание материала	Количество часов
1-2	ПТБ. История футбола. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра.	2
3-4	Футбол в России. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра.	2
5-6	ОРУ. Развитие ловкости. Подвижная игра.	2
7-8	Гигиенические знания и закаливание. ОРУ. Развитие координации. Подвижная игра.	2
9-10	Правило игры в мини - футбол (упрощённые) ОРУ. Развитие ловкости. Подвижная игра.	2
11-12	Физиологические основы спортивной тренировки. ОРУ. Развитие координации. Подвижная игра.	2
13-14	Причины травматизма на занятиях по мини-футболу и правила их предупреждения. ОРУ. Подвижная игра.	2
15-16	Врачебный контроль и самоконтроль. Бег. ОРУ ведение мяча различными способами, жонглирование мячом, игра.	2
17-18	ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2
19-20	ОРУ специальные упражнения, передачи мяча жонглирование мячом, игра.	2
21-22	Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2
23-24	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2
25-26	Бег. ОРУ техника ударов по мячу, ударов по мячу в створ ворот Игра	2
27-28	Бег. ОРУ передачи мяча, удары по мячу в ворота, игра.	2
29-30	Бег. ОРУ специальные упражнения, жонглирование мячом, обманные движения, игра.	2
31-32	Бег. ОРУ специальные упражнения, ведение мяча с обводкой стаек, игра.	2
33-34	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2
35-36	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, передачи мяча, игра.	2
37-38	Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия, игра.	2
39-40	Бег. ОРУ ведение мяча различными способами, передачи мяча, удары по мячу в ворота, игра.	2
41-42	Бег. ОРУ специальные упражнения, обманные движения, обыгрывание соперника один на один, игра.	2
43-44	ОРУ контрольная игра.	2

45-46	Бег. ОРУ специальные упражнения, жонглирование мячом, обманные движения Игра.	2
47-48	Бег. ОРУ специальные упражнения, ведение мяча с обводкой стоек, игра.	2
49-50	Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2
51-52	Бег. ОРУ специальные упражнения, обманные движения, обыгрывание соперника один на один, игра.	2
53-54	ОРУ контрольная игра.	2
55-56	Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. игра.	2
57-58	Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2
59-60	Бег. ОРУ контрольная игра.	2
61-62	Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2
63-64	Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2
65-66	Бег. ОРУ игра по правилам.	2
67-68	Бег. ОРУ игра по правилам.	2
69-70	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 класс

№	Содержание материала	Количество часов
1-2	Соблюдение охраны труда, безопасности на занятиях. ОРУ совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра.	2
3-4	История футбол в России ОРУ. Подвижная игра.	2
5-6	Значение занятий спортом в жизни человека. ОРУ. Развитие ловкости. Подвижная игра.	2
7-8	Основы гигиена и закаливание организма. ОРУ. Развитие ловкости. Подвижная игра.	2
9-10	Правило игры в мини футбол (упрощённые). ОРУ. Подвижная игра.	2
11-12	Основы технических приёмов в мини футболе. ОРУ. Подвижная игра.	2
13-14	Причины травматизма на занятиях по мини-футболу и правила их предупреждения. ОРУ. Подвижная игра.	2
15-16	Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра.	2
17-18	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра.	2
19-20	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2
21-22	Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2
23-24	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2
25-26	Бег. ОРУ жонглирование мячом, обманные движения техника ударов по мячу. Игра	2
27-28	Бег. ОРУ жонглирование мячом, обманные движения удары по мячу в ворота, игра.	2
29-30	Бег. ОРУ специальные упражнения, жонглирование мячом, обманные движения, обыгрывание соперника один на один, игра.	2
31-32	Бег. ОРУ специальные упражнения, упражнения по элементарному владению мячом, игра.	2
33-34	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2
35-36	Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, удар по неподвижному мячу, удары по мячу в створ ворот, игра.	2
37-38	Бег. ОРУ специальные упражнения, ведение мяча различными способами, передача мяча, игра.	2

39-40	ОРУ контрольная игра.	2
41-42	Бег. ОРУ специальные упражнения, ведение мяча обводкой стоек, удары по мячу в створ ворот, игра.	2
43-44	ОРУ специальные упражнения, упражнения по элементарному владению мячом, игра	2
45-46	Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2
47-48	Бег. ОРУ специальные упражнения, комплекс технических упражнений, игра.	2
49-50	ОРУ контрольная игра.	2
51-52	Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2
53-54	Бег. ОРУ ведение мяча с обводкой стоек, передача мяча, игра.	2
55-56	Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2
57-58	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2
59-60	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	2
61-62	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2
63-64	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2
65-66	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2
67-70	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	4
	итого	70

