

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 19»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»**  
**для обучающихся 7 КЛАССа**

Составитель:

Малько Д.А. ,

учитель физической культуры.

2016 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-футбол» (первый год обучения) спортивно-оздоровительного направления является структурным компонентом основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа разработана для преподавания основ мини-футбола школьникам в возрасте 13-14 лет, желающим получить навыки в спортивных играх.

Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

**Цель** программы внеурочной деятельности: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивной игре;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты программы внеурочной деятельности.**

#### **Личностные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Метапредметные**

##### К концу первого года обучения ученик научится:

- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- позитивно мыслить и взаимодействовать с окружающими.

К концу первого года обучения ученик получит возможность научиться:

- анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности
- получит знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

### **Предметные результаты:**

К концу первого года обучения ученик научится:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- получить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеет техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладеет игрой и комплексным развитием психомоторных способностей;
- изучит технику владения мячом и развитием координационных способностей;

К концу первого года обучения ученик получит возможность научиться:

- правилам поведения на спортивной площадке и в спортивном зале;
- тактике игры; техники ударов по воротам; ударам по мячу и остановок мяча;
- технике ведения мяча.

### **Основное содержание курса внеурочной деятельности «Мини-футбол»**

- 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. Национальная игра «Тевек». 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.**

#### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Техническая подготовка	12	4	8
3.	Тактическая подготовка	11	4	7
4.	Общая физическая подготовка	4	1	3
5.	Специальная физическая подготовка	4	1	3
6.	Соревнования	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>