

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)

Общеобразовательная школа «7 ключей»

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.: 8(351)216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 О.А. Глущенко

«28» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы



«28» августа 2017 г.

Н.А. Попова

**Программа внеурочной деятельности  
(спортивно – оздоровительное направление)  
секции «Мини-футбол»**

Срок реализации программы 1 год

**Возрастная категория обучающихся 7-12 лет**

Разработал: Кобзев С.С., педагог дополнительного образования

Челябинск, 2017 г.

Программа курса внеурочной деятельности секции «Мини-футбол» рассчитана на 68 учебных часов для младшей группы (1-2 классы) и 68 часов в год для средней (3-5 классы). На изучение данного курса отводится 2 академических часа в неделю для группы (1-4 классов) и 2 часов в неделю для (5-6 классов).

Длительность одного занятия в зале 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Формы проведения занятий: урок, игровой урок.

**Цель программы:** углубленное обучение детей мини-футболу в доступной для них форме.

**Задачи программы:**

- укреплять интерес детей к физической культуре и спорту;
- формирование позитивной самооценки, самоуважения;
- формирование умений работать в команде (спортивной команде);
- развивать умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1. Вводное занятие.**

#### **1.1. Вводное занятие.**

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

### **2. Физ.подготовка.**

2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

### **3. Отработка техники.**

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

#### **4. Игры.**

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

#### **Форма организации и виды деятельности:**

- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- открытые уроки для родителей;
- тестирование;
- внутришкольные соревнования;
- тренировочные занятия.

### **3. Тематическое планирование**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	4	4	
<b>2.</b>	<b>Физ.подготовка.</b>	19		
2.1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».			3
2.2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».			2
2.3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.			2
2.4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.			2
2.5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.			2
2.6	Челночный бег + удары по воротам, футбол			2
2.7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.			2
2.8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.			2
2.9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.			2
<b>3.</b>	<b>Отработка техники.</b>	39		
3.1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.			3
3.2	Передвижение спиной вперед,			3

	повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.			
3.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.			2
3.4	Подвижные игры.			2
3.5	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.			2
3.6	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.			2
3.7	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.			2
3.8	Товарищеская игра.			2
3.9	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.			3
3.10	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.			3
3.11	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.			3
3.12	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.			3
3.13	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.			3
3.14	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.			3
3.15	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.			3
4.	<b>Игры.</b>	6		
4.1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.			2
4.2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.			2
4.3	Товарищеская игра.			2
	Всего часов:	68	4	64