

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 26 г. Томска

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического совета МАОУ
гимназии № 26 г. Томска
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ гимназии № 26 г. Томска
Приказ № 440-о от «31» августа 2022 г.

_____ О. В. Соколова

Ю. А. Уралова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 29D24A00F3ADFE894C346177D6DC6614
Владелец: МАОУ ГИМНАЗИЯ № 26 Г. ТОМСКА
Действителен: с 03.12.2021 до 03.03.2023

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Футбол»

(наименование)

5 лет

(срок реализации программы)

основное общее образование (5-9 класс)

(уровень образования, класс)

Автор-составитель:
Джафаров Вюсал Вагиф оглы

Томск 2022

Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа курса внеурочной деятельности «Любимая игра» разработана на основе нормативных документов к составлению программ внеурочной деятельности по ФГОС: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Целью занятий по данной программе являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма;

привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;

участие в соревнованиях по мини-футболу;

изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Срок реализации программы.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 68 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 1 часу.

Все занятия должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

| № | Наименование | Возраст | | |
|--------------------------------------|---|---------|-------|-------|
| | | 12 | 13 | 14 |
| 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 |

Условия выполнения упражнений:

Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке. После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Краткое описание содержания программного материала.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом.(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Учебно-тематическое планирование

| № урка | Тема – количество часов | Содержание | Учебная программа | |
|--------|--|--|---|--------------------------------------|
| | | | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
| | | | 1 | Мини-футбол 34 часа |
| 2 | Стойки футболистов, передвижение на поле. | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей. | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |
| 3 | Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения ударов средней частью подъёма. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей. | | |
| 4 | Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача). | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения ударов средней частью подъёма. | | |
| 5 | Обучение передача мяча подъемом. Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега. | | |

| | | | | |
|----|---------------------|---|--|---|
| 6 | | Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала. | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбор мяча с выбыванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей. | |
| 7 | | Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча. | Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбора мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы Обучение остановке внутренней стороной стопы Игра без вратарей | |
| 8 | | Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам. | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком) Обучение приёму мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность Игра с вратарями | |
| 9 | | Учебно-тренировочная игра в футбол. | Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями | Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных |
| 10 | Мини-футбол 34 часа | Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу. | Бег 30 м. Прыжок в длину. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200 м. Удар футбольного мяча. выбрасывание футбольного мяча Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку | изменяющихся внешних условиях; Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре |

| | | |
|----|---|---|
| | | трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями |
| 11 | Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол. | Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола Игра с вратарями |
| 12 | Повторение раннее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. | Обучение ударам средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола. |
| 13 | Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). | Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями |
| 14 | Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой). Обучение: угловой удар (расстановка игроков). | 1. Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра. |
| 15 | Совершенствование раннее изученного материала. Обучение: удар головой по воротам. | 1. Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м. 3. Игра с вратарями |
| 16 | Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол. | Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями. |
| | Мини-футбол 34 часа | |

| | | | | |
|----|---------------------|---|---|---|
| 17 | | Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков). | Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями | |
| 18 | | Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра. | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Обучение ведению мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. | |
| 19 | | Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат. | Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями | 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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре |
| 20 | | Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков). | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра. | |
| 21 | | Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в баскетбол. | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. Учебная игра | |
| 22 | Мини-футбол 34 часа | Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия). | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку Учебная игра | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 23 | Повторение технико-тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в футбол. | Обучение ударам внутренней стороной стопы. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола Учебная игра. | Описывать технику данных упражнений. |
| 24 | Изучение игры вратаря (стойки, перемещения). Учебно-тренировочная игра в футбол. | Обучение ударам головой по подвешенному мячу. Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу. Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра. | |
| 25 | Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами). Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч. | Совершенствование отбора мяча выпадом. Совершенствование отбора мяча подкатом Учебная игра. | |
| 26 | Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. | |
| 27 | Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров). | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма. | Определять степень утомления организма во время упражнений. Предметные: умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре Используют упражнения для развития ОФП |

| | | | | |
|----|---------------------|---|---|--|
| | | | Учебная игра | |
| 28 | | Повторение раннее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол. | Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра. | |
| 29 | Мини-футбол 34 часа | Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат. | Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |
| 30 | | Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары). | Совершенствование удара средней частью подъёма в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. | |
| 31 | | Повторение раннее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинство. Игра в футбол по определенному сюжету. | Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром. Подвижная игра с элементами футбола. | |
| 32 | | Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол. | Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. Обучение замаху правой ногой влево | |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|--|
| | | над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом. Учебная игра | |
| 33 | Товарищеская игра в футбол. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. Подвижная игра с элементами футбола. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра | |
| 34 | Подведение итогов. | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. подвижная игра с элементами футбола Учебная игра. | |

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;

Система оценки достижения планируемых результатов

По выполнению учебного норматива

Высокий уровень - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

Средний уровень - двигательное действие выполнено правильно, но на результат «хорошо»;

Низкий уровень - двигательное действие выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена по основным принципам спортивной подготовки юных спортсменов на основе программы по физическому воспитанию и

дополнительного материала, основанного на базе подготовки спортсменов в ДЮСШ.

Программа по мини-футболу (футзалу)// .Московская государственная академия физической культуры ,ассоциация мини-футбола России, 2013 авторы - составители: Андреев С.Н., Левин В.С, Алиев В.Г..

Учебно-тематическое планирование

№ Тема. Кол – во часов

- 1 Теоретическая подготовка 2 часа
- 2 Общая физическая подготовка 7 часов
- 3 Специальная физическая подготовка 8 часов
- 4 Техническая подготовка 9 часов
- 5 Соревнования 4 часа
- 6 Контрольные испытания (приемные и переводные) 1 час
- 7 Тактическая подготовка 3 часа

Общее количество часов 34 часа

2. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка: Исторический процесс формирования физической культуры и спорта. Правила соревнований по мини-футболу. Технические и тактические приемы в мини-футболе. Гигиена и врачебный контроль.

2. Общая физическая подготовка: включает строевые упражнения, гимнастические, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, координации. Упражнения для развития качеств, необходимых

при выполнении приема и передачи мяча, ведения мяча и различных видов ударов и остановок. Упражнения для развития скоростных и технических приемов.

4. Техническая подготовка:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);

2. Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях;

встречная передача мяча внутренней и внешней стороной стопы; передача из глубины площадки

для игры в отрыве; передача, стоя спиной по направлению.

3. Остановка мяча грудью, передача головой.

4. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча грудью: наброшенного партнером ; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м.).

3. Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно;

прием мяча в одно и два касания.

4. Введение мяча из –за лицевой линии .

5. Выполнение углового удара.

5. Тактическая подготовка:

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: вбрасывание, обыгрывание соперника, ведение обводкой, удары по воротам. Использование численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

2. Групповые действия: комбинации: «в одно - два касания», «стенка», «скрещивание»; «смена мест», комбинация при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля.

б

3. Командные действия: позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3, 3+1, 2+2; позиционное нападение с использованием расстановки игроков «4 в линию».

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия: опека соперника без мяча и с мячом; индивидуальная опека.

2. Групповые действия: разбор игроков команды соперников; подстраховка; переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве.

3. Командные действия: персональная оборона, концентрированная персональная оборона, зонная оборона, зонный прессинг.

Спортивные соревнования: Соревнования по мини- футболу: городские, товарищеские встречи, отработка навыков судейства игры волейбол.

Здоровьесберегающая компетентность:

Иметь представление:

о правилах и способах разучивания двигательных действий;

о правилах и способах развития физических качеств.

Уметь:

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств.

Владеть компетенциями:

учебно-познавательной;

личного самосовершенствования;

коммуникативной.

Учебно-познавательная компетентность:

личностная ориентация учащихся понимать причины и логику развития физических процессов, существующих в современном мире;

деятельностный подход ориентирован на формирование активной личности для адаптации в

мире, самостоятельности мышления и инициативности искать способы решения проблем.

Личностного самосовершенствования:

творческая деятельность учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений

физического развития, где особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их

мотивированности к самостоятельной учебной деятельности;

7

приобретение умений по формированию собственного алгоритма решения познавательных

задач с целью формулирования проблемы и цели своей работы, определение адекватных способов

и методов решения задач, прогнозирование ожидаемого результата и сопоставление его с собственными знаниями по физической культуре;

Оценка

практической

подготовленности по

контрольным

нормативам. №

Контрольные упражнения Низкий Средний Высокий

1 Штрафные удары. 10 12 15

2 Поддачи угловых. 10 12 15

3 Передача мяча в парах головой. 12 17 19

4 Удары по неподвижному мячу

внутренней стороной стопы

4 6 8

5 Удары мяча с ходу подъемом. 4 5 8

6 Передача мяча в парах « в одно касание» 5 7 9

7 Жонглирование. 15 18 20

8 Ведение и обводка. 3 5 6

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 классы

Требования к уровню

подготовки

обучающихся

1-2

2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в мини-футбол
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением.

Знать правила техники безопасности, правила игры в мини-футбол

Уметь передвигаться по площадке.

3-4

2 Правила игры в мини-футбол
Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу. ОФП

Уметь выполнять упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

8

5-6

2 Упражнения _____ без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу.

Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. ОФП

Уметь выполнять упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

7-8

2 Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу; бег с ускорением.

Упражнения с мячом: удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОФП

Уметь выполнять удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.

9-10 2 Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу; бег с ускорением.

Упражнения с мячом: удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

ОФП Жонглирование

Уметь выполнять удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы.

11-12

2 Передача мяча в одно касание.

Передача мяча головой.

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед, бег «змейкой» и по кругу; бег с ускорением.

Уметь совершать передачу мяча в одно касание.

Передавать мяч головой.

13-14 2 Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в одно-два касания.

Ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек.)

Уметь совершать передачу мяча в одно-два касания.

15-16 2 Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в одно-два касания.

ОФП Жонглирование

Уметь совершать передачу мяча в одно-два касания.

17-18

2 Передача мяча в одно-два касания со сменой мест.

Игра в стенку.

ОФП Жонглирование

Уметь совершать передачу мяча

в одно -два касания в движении

19-20

2 Передача мяча в одно- два касания со сменой мест.

Игра в стенку.

Соревнование между 5 и 6 классами.

Уметь совершать передачу мяча

в одно -два касания в движении

9

21-22

2 Удары по мячу серединой подъема.

Передвижения и прыжки.

Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Прием тестов по ОФП и СФП

Знать правила игры в мини-

футбол;

Уметь выполнять удары по мячу

серединной подъема.

23-24

2 Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.

Опека соперника без мяча.

Игра три на три.

Уметь выполнять удары по мячу

внутренней и внешней стороной

стопы, носком.

25-26

2 Удары с разбега по катящемуся мячу.

Удары головой- лбом.

ОФП. Кроссовая подготовка.

Уметь выполнять удары по

катящемуся мячу; удары

головой- лбом.

27-28

2 Удары боковой частью стопы, серединой подъема, голенью.

Финты.

Остановка мяча грудью.

Соревнование между 5 и 6 классами.

Уметь выполнять удары боковой

частью стопы, серединой

подъема, голенью, выполнять

финты.

Останавливать мяч грудью.

29-30

2 Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3. Учебная игра с заданием между 5 и 6 классами

Уметь выполнять в игре или

игровой ситуации тактико-

технические действия

1 Тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2

Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

32-33

2 Опека соперника без мяча и с мячом.

Учебная игра с заданием между 5 и 6 классом

Прием тестов по ОФП и СФП

Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

34

1 Персональная оборона.

Зонная оборона.

Учебная игра с заданием между 5 и 6 классом.

Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Общее количество часов 34 часа

Список используемой литературы.

1.Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы, под редакцией В. И. Лях,

А.А. Зданевич. Москва 2011 год.

2.Учебник Физическая культура для учащихся общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона. Москва. Просвещение 2013 год.

3. Юный футболист. В.С.Левин. Учебное пособие для тренеров «Физкультура и спорт»,2013 год.

4.Мини – футбол в школе Алиев Э.Г., Москва. « Просвещение», 2013 год.

5.Программа по мини-футболу. М.,2013г, Андреев С.Н.