

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УСТЬ – ИЖЕМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«ИЗЪЯВОМСА ӨКМЫС КЛАССА ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪӨМКУД ВЕЛӨДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР



Канева Г.И.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы И. А. Зенкова  
Приказ от 05.09.2017г № 104

Школьного спортивного клуба по мини-футболу

(название программы)

спортивное

(направление внеурочной деятельности)

1 год

(срок реализации программы)

Ларионова Мария Ивановна.

(Ф.И.О. составителя программы или группы)

2017 год.

## **Пояснительная записка.**

В формировании физически развитой личности с высокой потребностью двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные часы.

Курс спортивных часов будет осваиваться на занятиях клуба «ОФП и мини-футбол» на принципах:

- Реализация желания детей заниматься конкретными видами спорта.
- Комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся.
- Разнообразной физической деятельностью учащихся.
- Преемственности урочных и внеурочных занятий.
- Постепенном усилении физической нагрузки.

**Цель** проведения занятий:

- Здоровьесбережение.
- Здоровьеподдержание.
- Здоровьеформирование.

**Задачи**, которые должны быть решены на занятиях ОФП и мини-футболом:

- Устранение мышечной скованности.
- Снятие физической и умственной усталости.
- Устранение гиподинамии.
- Удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке.
- Формирование установок ЗОЖ.
- Укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей.
- Воспитание и формирование лидерских качеств личности, способов взаимодействия в команде.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, предусматривает 35 часов занятий в течение года.

В клуб принимаются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия клуба проводятся 1 раз в неделю.

## **Содержание программы.**

### **1.Правила поведения на занятиях.**

Спортивный костюм и обувь.  
Предупреждение травматизма.  
Гигиена школьника.

### **2.Правила выполнения самостоятельных занятий.**

Гигиена и закаливание.  
Влияние самостоятельных занятий на детский организм.  
Подбор упражнений.

### **3.Правила игры в мини-футбол.**

Площадка для игры, размеры.  
Оборудование и инвентарь.  
Права и обязанности игроков.  
Судейство.

### **4.Техника игры в мини-футбол.**

-Передвижения и прыжки.  
- Повороты и остановки во время бега.  
- Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу.  
Удар по мячу головой.

- Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; на месте, в движении вперед и назад.
- Ведение мяча: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, меняя направления, изменяя скорость.
- Финты. Отбор мяча. Перехват.
- Игра вратаря: основная стойка, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

#### **5.Тактика игры в мини-футбол.**

- Упражнения для развития умения видеть поле.
- Выполнение задания по зрительному сигналу.
- Расположение игрока на футбольном поле, выбор места полевого игрока.
- Правильная позиция вратаря.
- Тактика игры в нападении.
- Индивидуальные и групповые действия.
- Командные действия.
- Тактика игры в защите.
- Страховка.
- Персональная, зонная и комбинированные защиты.

#### **9.Командные игры.**

Товарищеские игры и соревнования (согласно плану школьных и районных спортивных мероприятий). Количество игроков в команде 4-5 человек. Соревнования проводятся по возрастным группам. Продолжительность игры – 30 минут (2x15 мин.) с десятиминутным перерывом.

### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Тема учебного занятия.	Всего часов.	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1.	Правила поведения на занятиях ОФП и мини-футболом.	1	1	-
2.	Правила выполнения самостоятельных занятий по ОФП.	1	1	-
3.	Правила игры в мини-футбол.	3	2	1
4.	Техника игры в мини-футбол.	10	-	10
5.	Тактика игры в мини-футбол.	10	-	10
6.	Командные игры.	10	-	10
	<b>Всего:</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>

## **Ожидаемый результат.**

В конце обучения учащийся:

- знает правила игры, правила самостоятельных занятий;
- знает основы тактики и техники игры;
- умеет применять полученные теоретические знания на практике;
- видит и осознаёт свои ошибки;
- знает нормы и правила поведения на занятиях;
- с удовольствием посещает занятия;
- имеет представление об организации соревнований и основах судейства.

## **Список литературы для педагога и учащихся:**

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы». М.Я. Виленский. М., «Просвещение», 2008.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2008.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2008.
4. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев. М., «Физкультура и спорт», 2000.
5. Журналы «Физкультура в школе».