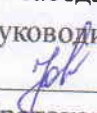

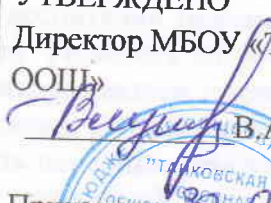


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО Руководитель ШМО  Вашкевич Ю.В. Протокол от <u>24 08</u> 2018г. № <u>4</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  Кавранова Л.В. <u>27 08</u> 2018г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Танковская ООШ»  В.А. Глушко Приказ от <u>30 08</u> 2018 № <u>308</u>
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КУРС «ЧЕМПИОН»
(физкультурно-спортивное и оздоровительное направление)
НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

КЛАСС: 5-6

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 2 часа; всего за год 68 часов

УЧИТЕЛЬ: КАВРАНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ДОЛЖНОСТЬ: УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАТЕГОРИЯ: СПЕЦИАЛИСТ

с. Танковое, 2018

Рабочая программа «Чемпион» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Мини-футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Содержание программного материала состоит из двух частей: теоретической и практической.

В теоретическую часть входят знания:

Об истории мини-футбола.

Правила игры в мини-футбол.

Правила личной и спортивной гигиены.

О значении физических упражнений для развития организма.

Тактические действия игроков.

Теоретическая часть может даваться как целым часом, так и небольшой частью на каждом занятии.

В практическую часть входит ОФП, СФП и техническая подготовка.

Цель программы:

1.Обучающая:

– обучить детей технике и тактике игры в мини-футбол, правилам и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

2.Развивающая :

– совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;

3.Воспитательная:

– воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.)

Задачи:

1.Образовательные:

-формирование умения специальных двигательных действий, умений и навыков при игре в мини-футбол;
-привитие навыки личной и спортивной гигиены.

2.Оздоровительные:

-укрепление физического здоровья ребёнка;
-совершенствование и повышение закреплённых свойств и устойчивости организма к простудным заболеваниям;
-повышение общей приспособленности детей в период развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы.

3.Воспитательные:

-формирование потребности в здоровом образе жизни;
-воспитание морально-волевых качеств.

Программа по внеурочной деятельности курса «Чемпион» для обучающихся 5-6 класса общеобразовательных учреждений рассчитана на 68 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения содержания программы по мини-футболу дети должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

Знать:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Развитие мини-футбола в России. (1 час)

История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки

Правила игры. (3 часа)

Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения

Общая и специальная физическая подготовка. (37 часов)

Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.

Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу.

Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра.

Удары мяча в ворота. Игра головой

Жонглирование. Обводка игрока. Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.

Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра

Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол.

Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры.

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.

Техника игры в мини-футбол. (27 часов)

Челночный бег 3x10, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Челночный бег. Упражнения на снарядах

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола

Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Подвижные игры с элементами футбола.

Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.

Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.

Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола.

Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты

Зачёт по челночному бегу. Прыжки. Эстафеты

Зачёт по силовой подготовке. Игра в баскетбол.

Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу

Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам

Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой». Удары головой.

Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.

Сдача технических элементов футбола.

ОФП. Зачет по бегу, прыжкам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол-
----------	-------------------	------

		во часов
1	Развитие мини-футбола в России.	1
2	История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки. Правила игры. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.	3
3	Общая и специальная физическая подготовка. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу. Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра. Удары мяча в ворота. Игра головой Жонглирование. Обводка игрока. Двухсторонняя игра. Игра с вратарями. Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол. Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры. Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча. Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты. Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.	37
4	Техника игры в мини-футбол. Челночный бег 3x10, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола. Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. Челночный бег. Упражнения на снарядах Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола. Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты Зачёт по челночному бегу. Прыжки. Эстафеты Зачёт по силовой подготовке. Игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой». Удары головой. Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра. Сдача технических элементов футбола. ОФП. Зачет по бегу, прыжкам.	27
Всего:		68

**Календарно-тематический план
по курсу внеурочной деятельности «Чемпион»
5-6 классов (2 часа в неделю, 68 часов за год)**

№ п/п		Дата		Название раздела (количество часов), темы урока
план	факт	план	факт	
1		04.09		Вводный инструктаж по ТБ. Развитие мини-футбола в России.
2		06.09		История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Бег. Прыжки
3		11.09		Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения
4		13.09		Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения
Общая и специальная физическая подготовка (37часов)				
5		18.09		Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.
6		20.09		Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.
7		25.09		Передача мяча в движении. Удары по катящему мячу.
8		27.09		Удары по катящему мячу.
9		02.10 04.10		Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра.
10		09.10		Упражнения в передаче мяча в парах, тройках. Учебная игра.
11		11.10		Удары мяча в ворота. Игра головой.
12		16.10		Игра головой.
13		18.10		Жонглирование. Обводка игрока.
14		23.10		Жонглирование. Обводка игрока.
15		25.10		Двухсторонняя игра. Игра с вратарями.
16		06.11		Игра с вратарями.
17		08.11		Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра
18		13.11		Двухсторонняя игра по заданию. Тактика игры. Учебная игра
19		15.11		Круговая тренировка в зале. Игра в пионербол.
20		20.11		Игра в пионербол.
21		22.11		Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры.
22		27.11		Силовая подготовка в парах. Акробатика. Подвижные игры.
23		29.11		Челночный бег, прыжки, многоскоки.
24		04.12		Челночный бег, прыжки, многоскоки. Игра с ведением набивного мяча.
25		06.12		Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.
26		11.12		Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.
27		13.12		Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.
28		18.12		Челночный бег, прыжки, многоскоки. Подвижные игры.
29		20.12		Челночный бег 3x10, прыжки с места. Подвижная игра с элементами футбола.
30		25.12		Подвижная игра с элементами футбола.
31		27.12		Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.
32		10.01		Челночный бег 3x10. Эстафеты.
33		15.01		Подвижные игры с элементами футбола.
34		17.01		Подвижные игры с элементами футбола.

35		22.01		Челночный бег. Упражнения на снарядах
36		24.01		Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты
37		29.01		Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола
38		31.01		Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола
39		05.02		Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола
40		07.02		Челночный бег, прыжки, многоскоки.
41		12.02		Челночный бег. Игра с ведением набивного мяча.
Техника игры в мини-футбол (27 часов)				
42		14.02		Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.
43		19.02		Прыжки с места. Эстафеты.
44		21.02		Подвижные игры с элементами футбола.
45		26.02		Подвижные игры с элементами футбола.
46		28.02		Челночный бег. Упражнения на снарядах.
47		05.03		Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.
48		07.03		Акробатика. Упражнения на снарядах. Эстафеты.
49		12.03		Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.
50		14.03		Челночный бег 3x10. Прыжки с места. Эстафеты.
51		19.03		Круговая тренировка.
52		21.03		Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами футбола.
53		02.04		Силовая подготовка на снарядах.
54		04.04		Силовая подготовка на снарядах. Эстафеты
55		09.04		Зачёт по челночному бегу.
56		11.04		Прыжки. Эстафеты
57		16.04		Зачёт по силовой подготовке.
58		18.04		Игра в баскетбол.
59		23.04		Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча.
60		25.04		Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ударов по мячу
61		30.04		Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
62		02.05		Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Удары по воротам.
63		07.05		Удары по воротам.
64		14.05		Упражнения в движении. Ведение мяча «восьмёркой».
65		16.05		Удары головой.
66		21.05		Обучение ведению мяча зигзагами. Учебная игра.
67		23.05		Сдача технических элементов футбола.
68		28.05		ОФП. Зачет по бегу, прыжкам.

**Лист корректировки
рабочей программы по курсу «Чемпион» 5-6 классов**

Четверть	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных занятий	Итого проведено занятий
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
Выводы о выполнении программы:						

Учитель

С.А.Кавранов