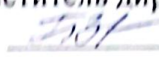


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» г. АРГУНА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ КАНТИ АБДУРАХМАНОВА**

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
 **Я.З.Барасва**

**Поурочное планирование курса внеурочной
деятельности
«Мини-футбол»**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель, игры мини-футбола. Ролина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1	3.9	
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питания. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортивного. Техника безопасности	1	10.9	
3.	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	17.9	
4.	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	24.9	
5.	Контрольные нормы ОФП и СФП	1	1.10	
6.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	8.10	
7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	15.10	
8.	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1	22.10	
9.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	29.10	
10.	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	5.11	
11.	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1	12.11	
12.	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	19.11	
13.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1	3.12	
14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1	10.12	
15.	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1	17.12	
16.	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	24.12	
17.	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	31.1	
18.	Контрольная игра.	1	28.1	

19.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1	4.2	
20.	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	11.2	
21.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	18.2	
22.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	4.3	
23.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	11.3	
24.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1	18.3	
25.	Упражнения со скалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	1	25.5	
26.	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1	1.4	
27.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	1	8.4	
28.	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	1	22.4	
29.	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	29.4	
30.	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	1	6.5	
31.	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	1	13.5	
32.	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	20.5	
33.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1		
34.	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1		
35.	Контрольная игра.	1		
	Всего	35 часов		