

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
г. Ясногорска Тульской области

Согласовано:

Зам. директора по ВР

 Т. В. Мартынова

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №2»

 Н.В. Трофимова



Приказ № 127 от 01.09.2015 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Срок реализации 1 год.

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол от 28.08.2015 г. № 1

Составитель:  
Ходасевич Александр Михайлович,  
учитель физической культуры

2015 – 2016 учебный год

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры: футбол» составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

**Цель программы:** создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

**В соответствии с целями формируются задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;
- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 34 часа,( 1 раз в неделю)

В процессе обучения используются следующие методы: общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный). Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

❖ Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

❖ Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.

❖ Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

## Содержание курса

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Практические занятия – 32 часа

Тема 3:

Техническая подготовка (15 часов).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

1 Ударам по мячу ногами.

2 Ударам по мячу головой.

3 Остановки мяча.

4 Ведения мяча.

5 Обманным движениям.

6 Отбора мяча.

7 Вбрасывания мяча.

8 Игры вратаря.

Тема 4:

Тактическая подготовка (12 часов).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 5:

Общая физическая подготовка (2 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 6:

Специальная физическая подготовка (1 час).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 7:

Участие в соревнованиях (1 час).

Судейская практика (1 час).

(Выполнение упражнений в условиях соревнований).

### **Предполагаемая результативность курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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 учётом требований её 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития футбола;
- знать и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии футболом и правилах его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и т.п.
- уметь выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами футбола;
- знать основы судейства.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Литература для обучающихся

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
3. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.

Литература для педагога

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
6. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1	сентябрь
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	сентябрь
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	1	сентябрь
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	1	сентябрь
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	октябрь
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	1	октябрь
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	1	октябрь
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1	октябрь
9	ОФП.	1	октябрь
10	Учебная игра.	1	ноябрь
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	1	ноябрь
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	1	ноябрь
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1	декабрь
14	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1	декабрь
15	Учебная игра.	1	декабрь
16	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	1	декабрь
17	Участие в первенстве школы.	1	январь
18	Судейская практика	1	январь
19	Подвижные игры с элементами футбола.	1	январь
20	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1	февраль
21	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1	февраль
22	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	1	февраль
23	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	1	февраль
24	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	1	март
25	СФП.	1	март
26	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	1	март
27	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	1	апрель
28	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	1	апрель
29	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1	апрель

30	Обучение тактическим действиям в защите.	1	апрель
31	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	1	апрель
32	ОФП.	1	май
33	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	1	май
34	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	1	май