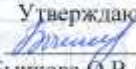


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мендюкинская средняя школа»**

Утверждаю
Директор школы 
/Бычкова О.В./
«30» 08 2019 г.



***Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления***

«Кожаный мяч»

10 класс

***Составитель:
учитель физической культуры,
Алексеев Игорь Анатольевич, в.к.к.***

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Кожаный мяч» составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ООП СОО учебному плану, годовому календарному учебному графику МБОУ «Мендюкинская средняя школа» и реализует содержание дополнительного образования, предусмотренное для обучающихся 10 класса.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы: укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

воспитание у школьников морально-нравственных качеств; развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающиеся научатся:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико - техническими приемами мини-футбола;
3. основам судейства.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1. основам личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
2. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
3. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Содержание программы

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

Совершенствование тактики и техники игры в футбол: угловой удар, 11-метровый штрафной удар (пенальти), футбольные ворота, сетка на футбольных воротах, судья в поле, судья в поле с двумя помощниками.

История международных встреч по футболу. Первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Популярность футбола в Европе и Латинской Америке. Создание Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств -требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка ногой летящего мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие: координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений и передач мяча, гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах, игровой выносливости, точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- > пятнашки с мячом;
- > лабиринт (с мячом и без мяча);
- > змейка;
- > бег по ломаной кривой;
- > челночный бег;
- > эстафета с ведением двух мячей;
- > эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на алых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

Виды и формы деятельности

Виды:

1. Игровая деятельность
2. Познавательная деятельность
3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Формы:

1. Игра
2. Соревнование

Тематический план

№	Тематика занятий	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу .	1		1
2	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.		1	
3	Обучение передаче мяча.		1	
4	Обучение остановке мяча.		1	
5	Обучение остановке мяча.		1	
6	Обучение передаче мяча.		1	
7	Совершенствование навыков остановки мяча.		1	
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	
9	Обучение остановки мяча бедром.		1	
10	Обучение ударам по мячу.		1	
11	Совершенствование навыков удара по мячу.		1	
12	Обучение удару мяча слета.		1	
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.		1	
14	Обучение остановке мяча после отскока.		1	
15	Обучение удару по мячу головой.		1	
16	Совершенствование навыков удара по мячу головой..		1	
17	Обучение отбору мяча у соперника.		1	
18	Обучение отбору мяча у соперника.		1	
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	

20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		1	
23	Совершенствование исполнения технических элементов.		1	
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1	
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1	
26	Игра в футбол малыми составами.		1	
27	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.		1	
28	Учебная игра.		1	
29	Учебная игра.		1	
30	Отбор мяча. Вбрасывание.		1	
31	Обманные движения (финты).		1	
32	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.		1	
33	Первенство школы по мини футболу.		1	
34	Первенство школы по мини футболу.		1	
	ИТОГО:	1	33часа	34

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 2016
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2015
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2015.
4. Брилль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 2016.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 2017.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М., 2015.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2017 г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Резкина В.С.
« » _____ 2019 г

