

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное образование Щербиновский район
МБОУ СОШ № 1 им. Ляпидевского ст.Старощербиновская

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической культуры,
музыки, технологии и ОБЖ

_____Закалина И.А.

Протокол №1

от "29" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.

_____Фридрих И.В.

Протокол №1

от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №1
им.Ляпидевского

Директора

_____Гарькавая Л.В.

Приказ №1

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО(10-11 класс)
спортивно – оздоровительного направления
«Футбол в школе»
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Закалина Ирина Александровна,
Закалин Валерий Анатольевич

Программа разработана на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» модуль «Футбол» для образовательных организаций реализующих образовательные программы НОО,ООО и СОО(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 24 декабря 2020№5/20)

ст. Старощербиновская 2024

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Программа внеурочной деятельности «Футбол в школе» предназначена для учащихся, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Направленность программы оздоровительная и заключается в том, что занятия футболом повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол всегда был востребован в детской среде. Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

Отличительные особенности программы в том, что на занятиях создаются оптимальные условия развития личности, обеспечивается гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся.

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек 10-11 классов, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Объём программы – 68 часов.

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, очная.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий один раз в неделю. Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут , для 10-11 классов.

Срок реализации программы: 2года, 68 часов на весь период обучения.

Каждый год: 34часа.

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения: теоретические занятия; практические занятия; игровая и Соревновательная практика.

Срок освоения – 2года.

Цель программы: является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физическойподготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем

культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

-развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

-популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

-выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

При реализации программы «Футбол в школе» у обучающихся сформируются личностные, метапредметные и предметные результаты

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

-воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

-формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

-моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и

чрезвычайных ситуациях;

Планируемые метапредметные результаты *на уровне основного общего образования:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

- знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные

особенности физического развития и физической подготовленности организма.

- знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

- понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

- характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

- понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

-формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметными результатами являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Футбол в школе» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- историю развития мини-футбола в мире и в России;
- о методики организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий мини-футболом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- место мини-футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние мини-футбола в мире и у нас в стране.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также - сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физическо подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников. Школьная спортивная лига по футболу, проекты:

«Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «Футбол в школе» и «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России.

Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и

характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием. Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом. Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом

уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки передсоревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадам, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадам, на 90° , 180° , 360° .

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол.

Участие в соревновательной деятельности.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

Тематическое планирование внеурочной деятельности 10 класс «Футбол в школе»

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Часы
1.	Знания о футболе	2ч		
			Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу	1
			Современные правила организации и проведение соревнований по футболу.	1
2.	Способы двигательной деятельности	5ч		
			План индивидуальных занятий	1

			футболом.	
			Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.	1
			Анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными	1
			Самоконтроль и его роль в соревновательной деятельности.	1
			Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	1
3	Физическое совершенствование	27		
3.1	Общая физическая подготовка	3	Легкоатлетические упражнения	1
			Упражнения на развитие скорости	1
			Упражнения на развитие выносливости	1
3.2	Технические приемы	9		
3.2.1	Перемещения	1	Различные сочетания приемов техники передвижения	
3.2.2	Ведение мяча	3		
			Ведение мяча с увеличением скорости движения	1
			Ведение мяча с сопротивлением партнера	1
			Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча.	1
3.2.3	Удары по мячу	3		
			Удары по мячу ногой различными способами	1
			Удары по мячу головой	1
			Удары по мячу головой на точность	1
3.2.4	Остановка мяча	1	Остановка животом; головой.	
3.2.5	Технические приемы вратаря	1	Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).	
				1
3.2	Тактика игры	8		
	Тактика нападения	4	Скоростное маневрирование «открывание» для приема мяча	1

			Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач	1
			Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.	1
			Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	1
	Тактика защиты		Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	1
			Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего».	1
			Создания численного превосходства в обороне.	1
			Организация обороны по принципу персональной защиты	1
3.3	Подвижные игры и эстафеты	3		
			Эстафеты с мячом	1
			П/и «Точный удар»	1
			П/и «Через квадрат»	1
3.4	Учебная игра	2		
			Учебная игра	1
			Учебная игра	1
3.5	Соревнования	2		
			Школьные соревнования по футболу	1
			Фестиваль «Футбол в школу»	1
Итого:		34		34

Тематическое планирование внеурочной деятельности 11 класс «Футбол в школе»

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Часы
1.	Знания о футболе	2ч		
			Основные направления (футбольного) спортивного менеджмента и маркетинга в спорте (футболе)	1

			Правила судейства соревнований по футболу; роли обязанности судейской бригады.	1
2.	Способы двигательной деятельности	5ч		
			План индивидуальных занятий футболом.	1
			Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде обуви для занятий футболом.	1
			Анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными	1
			Самоконтроль и его роль в соревновательной деятельности.	1
			Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	1
3	Физическое совершенствование	27		
3.1	Общая физическая подготовка	3	Легкоатлетические упражнения	1
			Упражнения на развитие скорости	1
			Упражнения на развитие выносливости	1
3.2	Технические приемы	9		
3.2.1	Перемещения	1	Различные сочетания приемов техники передвижения	
3.2.2	Ведение мяча	3		
			Ведение мяча с увеличением скорости движения	1
			Ведение мяча с сопротивлением партнера	1
			Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча.	1
3.2.3	Удары по мячу	3		
			Удары по мячу ногой различными способами	1
			Удары по мячу головой	1
			Удар с полукруга правой и левой ногой	1
3.2.4	Остановка мяча	1	Остановка животом; головой.	
3.2.5	Технические приемы вратаря	1	Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).	

				1
3.2	Тактика игры	8		
	Тактика нападения	4	Скоростное маневрирование «открывание» для приема мяча	1
			Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач	1
			Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.	1
			Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	1
	Тактика защиты		Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	1
			Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего».	1
			Создания численного превосходства в обороне.	1
			Организация обороны по принципу персональной защиты	1
3.3	Подвижные игры и эстафеты	3		
			Эстафеты с мячом	1
			П/и «Точный удар»	1
			П/и «Через квадрат»	1
3.4	Учебная игра	2		
			Учебная игра	1
			Учебная игра	1
3.5	Соревнования	2		
			Школьные соревнования по футболу	1
			Фестиваль «Футбол в школу»	1
Итого:		34		34

4.Предполагаемые результаты:

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- * повысить уровень своей физической подготовленности;
- * приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- * уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации:
- * использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- * уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- * уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- * у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

5.Формы и виды контроля.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Футбол в школе»

Контрольно-тестовые упражнения

Шкала оценки уровня физической подготовленности по учебному модулю «Футбол»

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
				юн	дев		
16	Высокий	5.4	5.6	27	25	210	192
	Средний	5.5	5.7	25	22	202	186
	Ниже среднего	5.6	5.8	24	20	196	182
	Низкий	5.8	6.0	22	18	185	175
17	Высокий	5.3	5.5	29	26	220	202
	Средний	5.4	5.6	27	24	208	196
	Ниже среднего	5.5	5.7	25	22	200	185
	Низкий	5.7	5.9	23	20	185	178
18	Высокий	5.1	5.4	30	28	232	215
	Средний	5.3	5.5	28	26	218	208
	Ниже среднего	5.4	5.6	26	24	210	195
	Низкий	5.6	5.8	24	22	190	183
		СФП					
		Челночный бег 3х10м		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжки через скакалку за 1 мин.	
16	Высокий	17	12	9.2	9.4	9	9
	Средний	16	11	9.3	9.5	8	8
	Ниже среднего	15	10	9.4	9.6	7	7
	Низкий	14	7	9.6	9.8	6	6
17	Высокий	18	13	9.1	9.3	10	10
	Средний	17	12	9.2	9.4	9	9
	Ниже среднего	16	11	9.3	9.5	8	8
	Низкий	15	9	9.5	9.7	7	7
18	Высокий	19	14	9.0	9.2	10	10
	Средний	18	13	9.1	9.3	9	9
	Ниже среднего	17	12	9.2	9.4	8	8
	Низкий	16	10	9.4	9.6	7	7
		юн	дев	юн	дев	юн	дев

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол в школе» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Методические рекомендации:

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:
 обучение проходит в очной форме на русском языке; Используется метод:
 -словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 -наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

7. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,

- комната для переодевания;
- стойки для обводки – 12 штук,
- малые ворота 1,2 х 0,8 м,
- ворота для мини футбола;
- скакалки, 20 штук,
- мячи мини-футбольные № 4, 5 - 20 штук,
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей -1 штука,
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- тренировочные манишки -20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой поля.

8. Используемая Литература.

Учебно – методическая литература

- 1.Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
- 2.Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
- 3.Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.
- 4.Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.
- 5.Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.
- 6.Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
- 7.Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.

- 8.Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
- 9.Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.://Человек, 2012.
- 10.Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019.
- 11.Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.;// 2015.
- 12.Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 -256с.
- 13.Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.
- 14.Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.
- 15.Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
- 16.Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
- 17.Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.://Человек, 2018.
- 18.Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М;// АСТ, 2015.
- 19.Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
- 20.Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
- 21.Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.;// Спорт, 2016.
- 22.Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. - М.://СпортАкадемПресс,2011.
- 23.Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.-М.://Дрофа, 2019.
- 24.Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
- 25.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл.Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
- 26.Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.
- 27.Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
- 28.Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
- 29.Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016.
- 30.Чарльз.ТФутбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.
- 31.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт,1982.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. – М.://Физкультура и спорт». 2008.
2. Алиев Э., Андреев С., Губа В. Мини-футбол, Учебник. -М.:// Советский спорт. 2012.
2. Врублевский Е.П., Модели тактики игры в футбол. -М.; // Спорт, 2020
- Грамм А., Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника. Стратегия. Мастерство. М.; Эксмо, 2020
3. Губа В., Лексаков А. Теория и методика футбола. Учебник. -М.;// Спорт, 2020.
4. Губа В., Футбол. Программа для футбольных академий. -М.;// Человек, 2015.
5. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
6. Качаний, Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
9. Кузнецов А.А. 7. Футбол. Настольная книга детского тренера, Москва 2010.
8. Сучилин А. А. Футбол во дворе -//Физкультура и спорт, 1994.
9. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
10. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – //Физкультура и Спорт, 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
11. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: //Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009.
12. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюро. Футбол. Обучение базовой технике. М.:// ТВТ Дивизион, 2006, - 198с.
13. 500 игр и эстафет. Научная ред. ак. Кузина В.В. и пр. Полиевского С.А. М.://Физкультура и спорт, 2000.

Список литературы для обучающихся:

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: //Просвещение, 1989. – 144стр.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. - М.; Советский спорт, 1989 – 47с.
3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. -М.: //ФиС, 1987.
4. Каменченко П. Олтаржевский Г., Легенды. История российского футбола в фотографиях. – М.; //Красивая книга, 2018
5. Лоран Николе, Это футбол. Игра изменившая мир.- М.;// Самокат, 2018
6. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
7. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.
8. Старостин Н. Вайнштейн А. Футбол сквозь годы. М:// Центрполиграф, 2018.
9. Симонян Н.П. Футбол-только ли игра? -М.;// Человек, 2018

Шакур М.Т. Как научиться играть в футбол. Финты звезд. //Харвест, 2020.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
2. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
3. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
4. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
5. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
6. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
7. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8. Педагогическая библиотека: www.pedlib.ru
9. Педагогическая газета (молодой ресурс): www.pedgazeta.ru
10. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/>
<http://fizkultura-na5.ru/>
11. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
12. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
13. Учительский портал: www.uchportal.ru
14. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
15. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
<http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>
20. <https://dussh56.jimdo.com/образование/образовательные-предпрофессиональные-программы/футбол/>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры, ОБЗР, ИЗО
и технологии
протокол
от 29.08. 2024 года № 1

руководителя МО

Закалина И.А.
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

зам. директора по УВР

Фридрих И.В.
Ф.И.О.

2024 года

