Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 им. К.К. Рокоссовского
г. Кропоткин Кавказский район

Утверждено
решением педагогического совета
председатель
_____ В.В. Носков
протокол № 1 от 30.08.2022

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Футбол»
для обучающихся 10-11 классов

г. Кропоткин, 2022

Общая характеристика 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. Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений. Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды. 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. Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, 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 устойчивость организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Целью 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 физической подготовки 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 физической культуре, 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.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане. Курс «Футбол» расширяет и дополняет занятия полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего общего образования, содействуют интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

В соответствии с планом, программа рассчитана на 2 года, реализуется в объеме 68 часов. На учебный год отводится: 10 класс 34 часа (из расчета 1 час в неделю), 11 класс - 34 часа (1 час в неделю).

Содержание курса «Футбол»

1. **Знания о футболе.** Техника безопасности во время занятий футболом. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фейр-плей. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1 -й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья -информатор. Их роль в организации и проведении соревнований. Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися;

2. **Способы самостоятельной деятельности.** Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе;

3 **Физическое совершенствование.** Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Технические действия в игре. Понятия спортивной техники.

Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу. Тактические действия в игре. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена. Соревнования по футболу.

Содержание модуля «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**: развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**: умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности; формирование готовности и способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «футбол». Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата; умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Формы организации занятий: учебно-тренировочное занятие (с индивидуальной, групповой, фронтальной формой тренировочных заданий); учебная игра; практико-ориентированная беседа; просветительская беседа.

Виды деятельности учащихся: освоение и применение в ходе учебных игр приёмов и элементов техники игры в футбол; физическое совершенствование в ходе учебно-тренировочных занятий; самостоятельная деятельность по наблюдению и контролю за самочувствием, уровнем физической подготовки; усвоение в ходе практико-ориентированных бесед и применение на практике правил игры в футбол, основ судейства; усвоение в ходе познавательных бесед общих сведений об истории развития футбола, российском и мировом спорте, олимпийском движении.

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

При изучении курса «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;
- продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;
- формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);
- расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;
- умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;
- расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;
- совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;
- овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10-11 классов;
- овладение практическим навыками участия в соревнованиях по футболу;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

- организация и судейство соревнований по футболу;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом. Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола	1
3.	Российские соревнования по футболу. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты	1
4.	Международные связи Российских спортсменов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
5.	Футбол как олимпийский вид спорта Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1
6.	Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Ведение мяча с обводкой стоек	1
7.	Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек	1
8.	Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Челночный бег, совершенствование комбинаций из элементов техники передвижений	1
9.	Значение и содержание самоконтроля. Передача мяча и остановка мяча в парах на месте	1
10.	Объективные и субъективные данные самоконтроля. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
11.	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте	1
12.	Эстафеты с ведением мяча	
13.	У дары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	1
14.	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча	1
15.	Игра в квадрате. Учебная игра по упрощённым правилам	1
16.	Ввод мяча в игру. Учебная игра по упрощённым правилам	1
17.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударов поворотам. Тренировочная	1

	игра по упрощённым правилам	
18.	ТБ по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам	1
19.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам	1
20.	Эстафеты с ведением мяча	1
21.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
22.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
23.	Остановка мяча грудью	1
24.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
25.	Совершенствование остановки мяча	1
26.	Совершенствование техники передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках	1
27.	Жонглирование мячом	1
28.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении	1
29.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	1
30.	У дар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	1
31.	У дар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	1
32.	ТБ. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
33.	Удар по летящему мячу серединой подъёма	1
34.	Удар по летящему мячу серединой лба. Учебная игра по упрощённым правилам	1

11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Массовый народный характер футбола как вида спорта. ТБ и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	1
2.	Единая спортивная классификация и её значение. Совершенствование ударов по летящему мячу. Игра в тройках с ударом по воротам	1
3.	Развитие футбола в России и за рубежом. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
4.	Разрядные нормы и требования по футболу. Совершенствование техники обводки.	1
5.	Оценка техники специальных упражнений с мячом. Умение найти свободное пространство и занять его	1

6.	Способы устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Совершенствование техники открывания. Игра без мяча	1
7.	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча	1
8.	Ловля мяча, катящегося навстречу	1
9.	Ловля мяча сверху в прыжке	1
10.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
11.	Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой	1
12.	Отбор мяча перехватом. Учебная игра по упрощённым правилам	1
13.	Отбор мяча корпусом. Учебная игра по упрощённым правилам	1
14.	Отбор мяча в подкате. Учебная игра по упрощённым правилам	1
15.	Совершенствование техники отбора мяча	1
16.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
17.	Розыгрыш свободного удара	1
18.	ТБ. Розыгрыш штрафного удара	1
19.	Розыгрыш углового удара	1
20.	Совершенствование розыгрыша стандартов	1
21.	Эстафеты на развитие скоростных способностей	1
22.	Выполнение комбинаций освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
23.	Игра в «стенку»	1
24.	Совершенствование игры в «стенку»	1
25.	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3	1
26.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
27.	Судейская практика. Судейство игры в футбол	1
28.	Подстраховка игроков. Учебная игра по упрощённым правилам	1
29.	Учебная игра с тактическими задачами	1
30.	Игра в квадрате с минимальным касанием мяча	1
31.	Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок	1
32.	Пробитие 11-метрового удара. Учебная игра по упрощённым правилам	1
33.	Игра в квадрате без ограничения касаний	1
34.	Держание мяча без ворот. Учебная игра по упрощённым правилам	1

Оборудование для внеаудиторных занятий

- стойки для подвески мячей;
- свисток судейский;
- сетка для стандартных футбольных ворот;
- мячи.

Список литература

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.
3. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
4. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.
5. Еремеев С. Мой любимый футбол. -М.// Мир образования, 2019.
6. 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.
7. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. -М.;//Человек, 2018.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического объединения классных руководителей
от 29.08 2022 года № 1
Руководитель РМО
_____Бражников А.П.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____/Поддубняк О.А.
29.08 2022 г.