

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Администрация муниципального образования**  
**"Полесский муниципальный округ"**  
**МБОУ "Залесовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**  
**Педагогическим Советом**  
**Протокол №1**  
**от "29.08.2024"**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Футбол в школе»**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**для обучающихся 10-11 классов среднего общего образования**  
**срок реализации: 2024-2026 учебный год**

Составил  
учитель физической культуры  
Клюев Е.А.

**п. Залесье**  
**2024**

## Пояснительная записка

Настоящая программа внеурочной деятельности определяет цели и задачи курса, место в учебном плане, особенности реализации, содержание и требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий (все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 35-40 минут). Группы укомплектованы учащимися в количестве не более 10 человек. Реализация программы «Футбол» осуществляется в холодное время года в спортивном зале, а теплое время года на открытой спортивной площадке.

Программа «Футбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности старших школьников.

### Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

**Место курса** «Футбол» в учебном плане в 10-11 классах в соответствии со следующей таблицей:

Класс	Количество часов в плане внеурочной деятельности	
	в неделю	за год
10	1	34

11	1	34
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

Реализация *воспитательного* потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
  - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
  - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
  - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
  - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
  - организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## Планируемые результаты освоения программы курса:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими

воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание**

### **Тема 1. История футбола**

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

### **Тема 2. Передвижения и остановки**

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

### **Тема 3. Удары по мячу**

- Удары по неподвижному и катящемуся мячу

- внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

- Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
- Удары по летящему мячу серединой подъема
- Удары по летящему мячу серединой лба
- Удары по летящему мячу боковой частью лба
- Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель
- Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
- Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

#### **Тема 4. Остановка мяча**

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
- Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы
- Остановка мяча грудью
- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

#### **Тема 5. Ведение мяча и обводка**

- Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)
- Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
- Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
- Обводка с помощью обманных движений (финтов)

#### **Тема 6. Отбор мяча**

- Выбивание мяча ударом ногой.
- Отбор мяча толчком плеча в плечо.

#### **Тема 7. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом**

- Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

#### **Тема 8. Тактика игры**

- Тактика свободного нападения
- Позиционные нападения без изменения позиций
- Позиционные нападения с изменением позиций
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- Двусторонняя учебная игра

#### **Тема 9. Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

#### **Тема 10. Физическая подготовка**

• Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### **Тема 11. Футбол.**

• Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).

• Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановкой. «Дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

• Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

• Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Тематическое планирование**

№	Темы	10	11
		класс	класс
1.	История футбола	2	2
2.	Общая физическая подготовка	2	2
3.	Ведения мяча и обводка	2	2
4.	Остановка мяча	2	2

5.	Удары по мячу	2	2
6.	Отбор мяча	2	2
7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	10	10
8.	Тактика игры	2	2
9.	Специальная физическая подготовка	2	2
10.	Футбол	5	5
11.	Подвижные игры и эстафеты	3	3
	<b>Всего:</b>	34	34

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-ый класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов.</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема</b>
1	История футбола	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.
2	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
3	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
4	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
5	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
6	Ведения мяча и обводка	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
7	Ведения мяча и обводка	1	Ведение мяча по «восьмерке»
8	Ведения мяча и обводка	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и слабой ногой.
9	Ведения мяча и обводка	1	Закрепление техники владения мячом и перемещений. Игра в футбол
10	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.
11	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.
12	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом, с дальнейшим завершением атаки : выход 1на1 либо удар сразу после приема.
13	Остановка мяча	1	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
14	Удары по мячу	1	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
15	Удары по мячу	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
16	Ведения мяча и обводка	1	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
17	Прием и передача мяча	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

18	Отбор мяча	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
19	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
20	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар
21	Прием и передача мяча	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
22	Футбол	1	Товарищеская игра.
23	Футбол	1	Товарищеская игра.
24	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
26	Тактика игры	1	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
27	Тактика игры	1	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
28	Тактика игры	1	Товарищеская игра
29	Футбол	1	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
30	Специальная физическая подготовка	1	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
31	Специальная физическая подготовка	1	Старты из различных положений, двусторонняя игра.
32	Ведения мяча и обводка	1	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
33	Подвижные игры и эстафеты	1	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
34	Футбол	1	Товарищеская игра

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11-ый класс

№	Наименование разделов.	Количество часов	Тема
1	История футбола	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.
2	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
3	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
4	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
5	Общая физическая подготовка	1	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
6	Ведения мяча и обводка	1	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
7	Ведения мяча и обводка	1	Ведение мяча по «восьмерке»
8	Ведения мяча и обводка	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и слабой ногой.
9	Ведения мяча и обводка	1	Закрепление техники владения мячом и перемещений. Игра в футбол
10	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.
11	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.
12	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом, с дальнейшим завершением атаки : выход 1на1 либо удар сразу после приема.
13	Остановка мяча		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
14	Удары по мячу	1	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
15	Удары по мячу	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
16	Ведения мяча и обводка	1	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
17	Прием и передача мяча	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

18	Отбор мяча	1	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
19	Специальная физическая подготовка	1	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
20	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар
21	Прием и передача мяча	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
22	Футбол	1	Товарищеская игра.
23	Футбол	1	Товарищеская игра.
24	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
26	Тактика игры	1	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
27	Тактика игры	1	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
28	Тактика игры	1	Товарищеская игра
29	Футбол	1	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
30	Специальная физическая подготовка	1	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
31	Специальная физическая подготовка	1	Старты из различных положений, двусторонняя игра.
32	Ведения мяча и обводка	1	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
33	Подвижные игры и эстафеты	1	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
34	Футбол	1	Товарищеская игра



□

