

**Санкт-Петербургское государственное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 577
с углубленным изучением английского языка
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
образовательного учреждения
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____ О.С. Крошка
Приказ № 92 -од от 01.09.2023 г.

Рабочая программа

**По внеурочной деятельности:
футбол 10-11 классы.**

преподаватель: Беляев Михаил Сергеевич

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении
29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по УВР
_____ Т.С. Митусова
29.08.2023

**Санкт-Петербург
2023 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» для учащихся 10-11 классов подготовлена в соответствии с требованиями СПб ГАОУ школой №577 на 2023-2024 учебный год.

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 СПб ГАОУ школе №577 в холодное время года в спортивном зале, а теплое время года на открытом футбольном искусственном газоне.

Практическая значимость курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

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

Данная программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный футболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

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» учебном плане СПб ГАОУ школы №577 определено в 10-11 классах в соответствии со следующей таблицей:

Класс	Количество часов в плане внеурочной деятельности	
	в неделю	за год
10	2	68
11	2	68
Итого:		136

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 10-11 класса и рассчитана на 5 лет обучения. В 10,11 классах - 68 часа в год (2 час в неделю). Заниматься могут все желающие на основе заявления.

Наполнение групп – от 2 до 15 человек. **Основные формы организации занятий - групповая.**

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
- 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.

Тематический план занятий

№	Темы	10	11
		класс	класс
1.	История футбола	2	2
2.	Общая физическая подготовка	8	8
3.	Ведения мяча и обводка	6	6
4.	Остановка мяча	6	6

5.	Удары по мячу	6	6
6.	Отбор мяча	4	4
7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	10	10
8.	Тактика игры	6	6
9.	Специальная физическая подготовка	8	8
10.	Футбол	10	10
11.	Подвижные игры и эстафеты	2	2
	Всего:	68	68
	Итого:	136	

Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие, принимать участие в воспитательной работе.

Оценивание результатов: без отметочное

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на открытой оборудованной футбольной площадке с искусственным газоном.

На занятиях используются:

- резиновые мячи
- волейбольные мячи
- стойки
- ворота
- скакалки
- футбольные мячи
- мячи для большого тенниса
- гантели
- конусы

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10ый класс

№	Наименование разделов.	Количество часов	Тема
1	История футбола	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.
2	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
3	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
4	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
5	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
6	Ведения мяча и обводка	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
7	Ведения мяча и обводка	2	Ведение мяча по «восьмерке»
8	Ведения мяча и обводка	2	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	2	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.
11	Остановка мяча	2	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.
12	Остановка мяча	2	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	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
14	Удары по мячу	4	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
15	Удары по мячу	2	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	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

18	Отбор мяча	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
19	Специальная физическая подготовка	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
20	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар
21	Прием и передача мяча	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
22	Футбол	2	Товарищеская игра.
23	Футбол	2	Товарищеская игра.
24	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
26	Тактика игры	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
27	Тактика игры	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
28	Тактика игры	2	Товарищеская игра
29	Футбол	2	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
30	Специальная физическая подготовка	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
31	Специальная физическая подготовка	2	Старты из различных положений, двусторонняя игра.
32	Ведения мяча и обводка	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
33	Подвижные игры и эстафеты	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
34	Футбол	2	Товарищеская игра

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11ый класс

№	Наименование разделов.	Количество часов	Тема
1	История футбола	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.
2	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
3	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
4	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
5	Общая физическая подготовка	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
6	Ведения мяча и обводка	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
7	Ведения мяча и обводка	2	Ведение мяча по «восьмерке»
8	Ведения мяча и обводка	2	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	2	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.
11	Остановка мяча	2	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.
12	Остановка мяча	2	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	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
14	Удары по мячу	4	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
15	Удары по мячу	2	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	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.

18	Отбор мяча	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
19	Специальная физическая подготовка	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
20	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар
21	Прием и передача мяча	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
22	Футбол	2	Товарищеская игра.
23	Футбол	2	Товарищеская игра.
24	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
26	Тактика игры	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
27	Тактика игры	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
28	Тактика игры	2	Товарищеская игра
29	Футбол	2	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.
30	Специальная физическая подготовка	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
31	Специальная физическая подготовка	2	Старты из различных положений, двусторонняя игра.
32	Ведения мяча и обводка	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
33	Подвижные игры и эстафеты	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.
34	Футбол	2	Товарищеская игра

□

