

**Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент общего образования Томской области
Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №24 имени М.В. Октябрьской г.Томска**

Утверждаю
Директор гимназии
М.И. Якуба
Приказ № 113 - пр
от «29» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации раскрытии и развитии способностей и талантов

Школьная спортивная секция «Футбол для всех»

Форма организации деятельности: групповые, практические занятия

Направление: **«Внеурочная деятельность по учебным предметам
общеобразовательной программы**

Возраст обучающихся – 11-16 лет (5-9 классы)

Количество часов по плану в неделю: по 1 ч

Количество часов в год: по 34 часа

Составитель:
Мигаль Владимир Николаевич, учитель физической культуры

Томск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Футбол для всех» разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ основного общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.

Программа составлена на основе учебного модуля «Футбол» примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования разработан Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» под общей редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук при взаимодействии со специалистами Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз».

Модуль прошел экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 5 от 11 июня 2019 года, имеет положительные рекомендации и заключение.

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 устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Целью курса «Футбол для всех» 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 курса:

- 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 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.

Преимущество курса состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;
- являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Курс удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Курс внеурочной деятельности «Футбол для всех» обеспечивает реализацию 3-го часа физической культуры в 5-9 классах и создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Содержание воспитательного компонента включает в себя следующее:

- командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- игра развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность;
- даёт возможность каждому обучающемуся проявить свои личные качества (самостоятельность, инициативу, творчество);
- развивая физические качества, преодолевая усталость, боль, у обучающихся вырабатывается устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, необходимость строго соблюдать бытовой и спортивный режим, что способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества;
- занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая у них стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Преимущество курса состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии:

- способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;
- содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;
- решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования;
- создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

-способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

Данная рабочая программа курса ориентирована на организацию занятий футболом в рамках третьего часа урока физической культуры, изучение теоретических основ и освоение базовых элементов техники футбола предполагается в объеме по 34 ч в год (1 ч в неделю) в плане внеурочной деятельности гимназии.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности составлена в соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ гимназии №24 им. М.В. Октябрьской г. Томска.

Содержание модуля расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».

В условиях небольшого школьного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 11-16 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Форма и режим занятий

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа – 40 минут.

Форма организации деятельности: групповая.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития обучающихся:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ. 5ч

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений

на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

Характеристика и деятельность обучающихся
Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом. Знать историю развития футбола в мире и России. Выявлять успехи российских футболистов на мировой арене. Знать параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу. Применять правила игры в футбол для самостоятельных занятий.
Знать строение и функции организма человека. Знать влияние физических упражнений на организм обучающихся. Применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни. Соблюдать режим дня и питания футболиста. Применять самоконтроль при занятиях футболом. Уметь оказывать первую медицинскую помощь.
Знать игровые амплуа в футболе. Знать название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа. Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.
Проявлять толерантность к сверстникам.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 12ч

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

Виды деятельности:

Уметь подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.
Понимать выполнение основных упражнений с футбольным мячом. Описывать технику упражнений с футбольным мячом. Устранять ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом.
Знать контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста. Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 14 ч

Общеразвивающие физические упражнения

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Технические действия в игре.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; внешней частью подъёма; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую); «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии; с места из положения ноги вместе и шага; на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом

или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот; вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Виды деятельности:

Общеразвивающие физические упражнения.	
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	Составлять комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тактические действия в игре.	Знать технику выполнения и применять в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие). Демонстрировать приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности.
Тактические действия в нападении.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых тактических действий. Демонстрировать приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности. Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом. Владеть групповыми тактическими действиями.
Тактические действия в защите	Знать и уметь выполнять индивидуальные тактические действия в защите. Уметь выбирать игровую позицию на поле. Владеть техникой взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.
Техника игры вратаря.	Владеть техникой введения мяча в игру. Уметь выполнять различные удары по мячу.
Тактика вратаря.	Владеть тактикой игры вратаря. Уметь выбирать место в воротах в зависимости от игровой ситуации. Уметь выбрать свободного игрока для «сбрасывания» мяча.
Учебные игры в футбол.	Знать правила игры в футбол. Применять правила игры в футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры в футбол.

Резерв – 3ч.

График соревнований

Месяц	Название мероприятия	Участники
Октябрь	Мини-футбол	5-9 классы
Ноябрь	Пионербол	5-6 классы
	Волейбол	7-9 классы
Февраль	Пионербол с элементами волейбола	5-6 классы
	Волейбол	7-9 классы
Апрель	Мини-футбол	5-9 классы

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты формируются за счёт освоения курса и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно- нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения курса, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами футбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по футболу и в сфере физической культуры и спорта в целом.

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 деятельностью 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 групп; 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;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального вездомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

Уровни воспитательных результатов освоения занятий внеурочной деятельности:

1. Результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение обучающимися социальных знаний о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, к людям других поколений и социальных групп. Приобретение обучающимися социальных знаний о ситуации межличностных взаимоотношений, ее структуре, пространстве взаимодействия, способах управления социокультурным пространством; овладения способами самопознания, рефлексии; условие представлений самопрезентации в различных ситуациях взаимодействия, об организации собственной частной жизни и быта; освоение способов исследования поведения человека в различных ситуациях, способов ситуации взаимодействия, инструментов воздействия, понимания партнёра.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающегося к родному Отечеству, родной природе и культуре, к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру. Получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеют участие и проведение гимназических мероприятий: школьный этап ВСОШ, участие в гимназических спортивных соревнованиях, ученическая гимназическая конференция.

3. Результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт самостоятельной общественной действия – включает освоение способов решения задач по привлечению организационных возможностей для реализации проекта в сфере художественного творчества. Для этого обучающийся овладевает инструментами межличностного взаимодействия (ведение переговоров, выявление интересов, выявление интересов потенциального партнера).

Здесь осваивается умение представить собственные разработки заказчиком, зрителям, экспертам. Опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с социальными объектами за пределами школы, в открытой общественной среде (участие на соревнованиях по футболу на разных уровнях, на муниципальном и заключительном этапе ВСОШ; региональной научно-практической конференции «Мир науки глазами детей» и др.).

Способы проверки освоения программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование в начале учебного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Резерв – 3ч

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.

5-9 класс (по 34 ч на каждой параллели)

Раздел	Тема	Количество часов	Формы контроля	Формы проведения занятий	ЦОР
Раздел 1. Знания о футболе		5			
	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	1		Теоретическая подготовка	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic
	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	2		Практика по оказанию первой помощи.	
	Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа	1		Подбор общеразвивающих упражнений для разминки	
	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	1		Беседа и общефизическая подготовка	Российский футбольный союз https://rfs.ru/
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		12			
	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	2		Теория и общефизическая подготовка	
	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике	4		Выполнение специальных упражнений	Упражнения с мячом, 4 видеурока

	выполнения упражнений.				http://pro100video.com
	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	6	Сдача нормативов	тестирование	
Раздел 3. Физическое совершенствование		14			
	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	2		практика	Упражнения с мячом, 4 видеурока http://pro100video.com
	Тактические действия в игре.	2			
	Тактические действия в нападении.	2			
	Тактические действия в защите	2			
	Техника игры вратаря.	2			
	Тактика вратаря.	2			
	Учебные игры в футбол.	2		игра	
Резерв		3			

Приложение 1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

Упражнения с мячом, 4 видеурока <http://pro100video.com>

Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>

<http://www.olimpizm.ru/>

Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт

о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-технического обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
---	---	------------

1.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)	Д
2.	Ворота для футбола	Д
3.	Табло игровое (электронное)	Д
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	Жилетки игровые	К
6.	Сетка для хранения мячей	Д
7.	Конус игровой	П
8.	Свисток	Д
9.	Секундомер	Д
10.	Мячи футбольные № 4, 5	К
11.	Карточки для судейств	К
12.	Доска мини с разметкой поля	Д

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема	Количество часов	Формы контроля	Формы проведения занятий	ЦОР	Сроки
Раздел 1. Знания о футболе		5				01.09-30.10
	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	1		Теоретическая подготовка	http://slovari.yandex.ru/dict/olympic	
	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	2		Практика по оказанию первой помощи.		
	Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа	1		Подбор общеразвивающих упражнений для разминки		
	Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	1		Беседа и общефизическая подготовка	Российский футбольный союз https://rfs.ru/	
Раздел 2. Способы двигательной		12				01.10-

(физкультурной) деятельности						
	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	2		Теория и общефизическая подготовка		
	Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	4		Выполнение специальных упражнений	Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com	
	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	6	Сдача нормативов	тестирование		
Раздел 3. Физическое совершенствование		14				
	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	2		практика	Упражнения с мячом, 4 видеоурока http://pro100video.com	
	Тактические действия в игре.	2				
	Тактические действия в нападении.	2				
	Тактические действия в защите	2				
	Техника игры вратаря.	2				
	Тактика вратаря.	2				
	Учебные игры в футбол.	2		игра		
Резерв		3				

Приложение 3

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания, и т.д.), разработанные критерии оценки.

Разделы	Материально-техническое оснащение,	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
---------	------------------------------------	---------------	-----------------	-------------------------

	дидактико-методический материал			
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

Средства для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Средства для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Средства для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по

воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Средства для развития для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (основная медицинская группа)

СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Общая физическая подготовленность								
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 6,0	6,1—5,5	5,0 4,9	6,4 6,3	6,3—5,7	5,1 5,0
		12	5,9	5,8—5,4	4,8	6,2	6,2—5,5	5,0
		13	5,8	5,6—5,2	4,7	6,1	6,0—5,4	4,9
		14	5,5	5,5—5,1	4,5	6,0	5,9—5,4	4,9
		15	И более	5,3—4,9	и менее	и более	5,8—5,3	и менее
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	11	9,7 9,3	9,3—8,8	8,5 8,3	10,1 10,0	9,7—9,3	8,9 8,8
		12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,7
		13	9,0	9,0—8,6	8,0	9,9	9,5—9,0	8,6
		14	8,6	8,7—8,3	7,7	9,7	9,4—9,0	8,5
		15	и более	8,4—8,0	и менее	и более	9,3—8,8	и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	11	140 145	160—180	195 200	130 135	150—175	185 190
		12	150	165—180	205	140	155—175	200
		13	160	170—190	210	145	160—180	200
		14	175	180—195	220	155	160—180	205
		15	и менее	190—205	и более	и менее	165—185	и более

Выносливость	Шестиминутный бег, м	11	900	1000—1100	1300	700	850—1000	1100
		12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
		13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
		14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
		15	1100 и менее	1250—1350	1500 и более	900 и менее	1050—1200	1300 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6—8	10	4	8—10	15
		12	2	6—8	10	5	9—11	16
		13	2	5—7	9	6	10—12	18
		14	3	7—9	11	7	12—14	20
		15	4 и менее	8—10	12 и более	7 и менее	12—14	20 и более
Силовые	Сгибание и разгибание рук: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4—5	6 7	4 4	10—14	19 20
		12	1	4—6	8	5	11—15	19
		13	1	5—6	9	5	12—15	17
		14	2	6—7	10	5	13—15	16
		15	3	7—8	и более	и менее	12—13	и более
Специальная физическая и техническая подготовленность								
	Бег 30 м с ведением мяча	11	7,6	7,4	7,2			
		12	7,4	7,2	7,0			
		13	7,2	7,0	6,8			
		14	7,0	5,6	6,4			
		15	6,8	6,4	5,2			
	Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с	11	40,0	38,0	36,0			
		12	38,0	36,0	34,0			
		13	36,0	34,0	32,0			
		14	34,0	32,0	30,0			
		15	33,0	31,0	29,0			
	Жонглирование мячом ногами Количество раз	11	3	5	7			
		12	5	7	9			
		13	7	9	11			
		14	13	15	18			
		15	15	19	23			