

**Одобрено**

**Согласовано**

**Утверждено**

на заседании школьного

методического объединения  
учителей физической культуры и  
ОБЖ

Заместитель директора по ВР

Директор школы

\_\_\_\_\_ Агаркова Л.С.

\_\_\_\_\_ Гущина Л.А.

\_\_\_\_\_ Щеников П.Г.

Протокол № 1 от 25.08.2023

25.08.2022

Приказ № 194 от 28.08.2022

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Футбол»  
для 11 классов**

Разработчик программы:

Станиславенко Светлана Ивановна

Учитель физической культуры

высшей категории

г. Саратов 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для подростков 16-17 лет. Программа разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся по Футболу» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2012г.

### Актуальность программы:

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни, направить его энергию на полезные занятия, воспитать социально-одобряемые качества личности путем организации его свободного времени. Командные спортивные игры, такие как футбол, как нельзя лучше подходят для этих целей. Они выполняют целый ряд функций.
- разнообразные движения на свежем воздухе оказывают оздоровительное действие. Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, стимулируют деятельность всех органов и систем человеческого организма и служат полезным средством активного отдыха для детей и подростков после напряженных учебных занятий в школе.
- к важным особенностям спортивных игр относятся сложные коллективные тактические действия, и успех в соревновании во многом зависит от слаженных действий всех участников. От игроков требуется максимум инициативы, творчества, смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная и правильная взаимопомощь.
- волевые качества развиваются в процессе преодоления определенных трудностей в различных игровых ситуациях: наступающего утомления, неожиданной новизны в действиях противника, боязни выполнить заключительное действие - удар по воротам, а также в умении соблюдать режим дня и питания, заставлять себя работать над своими слабыми сторонами в физической и тактической подготовке.

### Цель:

Организация свободного времени обучающихся с целью удовлетворения их стремления к занятиям спортом, формирования базовых социальных компетентностей и компетентностей в сфере здорового образа жизни.

Содержание учебно- процесса имеет следующие направления:

#### 1. Спортивно-оздоровительное:

- сочетание активных движений на воздухе с развитием физических навыков;
- укрепление потребности занятия спортом;
- приобщение к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек;
- развитие активности, самостоятельности и самодисциплины.

#### 2. Образовательное:

- приобретение теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- овладение техникой владения мячом и тактикой игры;
- выявление индивидуальных физических возможностей;
- профессиональную ориентацию.

#### 3. Культурно-воспитательное:

включает игровые программы, проведение внутри клубных мероприятий, соревнований. При этом возникают эмоционально-ценностные ориентиры, воспитываются морально-нравственные правила, формируется культура поведения, рождаются традиции.

#### 4. Социально-психологическое:

Исходит от индивидуальной работы, руководствуется анализом имеющихся проблем, оказанием помощи в их разрешении.

### Задачи:

1. Развитие компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития обучающихся.
2. Формирование компетенций самосовершенствования в сфере техники владения мячом и тактическим приемам игры.
3. Формирование компетенций саморазвития в сфере определения игровых наклонностей юных футболистов (выполнение функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии) а также развитие организаторских способностей (выполнение функции тренера, судьи).
4. Развитие компетенций саморегулирования через формирование активной установки по отношению к собственному жизненному пространству - организации своей жизни.
5. Оказание помощи в решении индивидуальных проблем взросления.

**Новизна** заключается в организации акцента на формировании у подростков компетентностей, относящихся к самому себе как к личности, как к субъекту жизнедеятельности, а именно, компетенций качество двигательной активности, основы гигиены и навыков самообслуживания, адекватные возрасту представления о строении своего тела и основ безопасной жизнедеятельности.

Главный упор делается на тренировочные и соревновательные игры различных уровней (турниры, соревнования, товарищеские встречи и т. д.).

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические занятия, групповые практические занятия (тренировки), тренировочные и товарищеские игры, календарные соревнования, индивидуальная работа с обучающимися.

В секцию футбола привлекаются обучающиеся 11 класса. Программа рассчитана на 34 часа в год 1 раз в неделю.

#### Учебно-тематический план

№	Тема, раздел подготовки	часы
1.	Теоретические основы спортивных знаний.	3
2.	Общая и специальная физическая подготовка	7
2.1	Общие:	
	-координация движений	
	-скорость	
	-сила	
	-выносливость	
	-гибкость.	
2.2	Специальные.	
3.	Двигательные умения и навыки:	6
3.1	-техническая подготовка	
3.2	-тактическая подготовка.	

4.	Учебные и тренировочные игры.	12
5.	Соревнования.	2
6.	Организаторские умения (организаторская нагрузка).	2
7.	Самостоятельные занятия и индивидуальные занятия с тренером, педагогом или психологом.	3
<b>Итого</b>		<b>35</b>

## Содержание курса

### *Раздел 1. Теоретические основы спортивных знаний (для всех возрастных групп).*

Физическая культура и спорт в России, развитие футбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим питания спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья, оказывание первой помощи, спортивный массаж. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Правила игры, организация соревнований. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

### *Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.*

#### 2.1. Общая физическая подготовка.

##### 2.1.1 Развитие координационных способностей

Старший возраст
– варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления
– упражнения по совершенствованию техники перемещения и владения мячом, жонглирование (индивидуально, в парах и у стенки), комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки.
– подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
– бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.
– бег с максимальной скоростью.
– эстафеты с мячом и без мяча.

##### Развитие силовых качеств

– Подтягивание, упражнения в висах и упорах.
– Упражнения со штангой, гирями, гантелями.
– Прыжки и многоскоки.
– Различные эстафеты.
– Круговая тренировка,
– Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.

– Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

2.2. Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп) заключается в развитии двигательных способностей необходимых для футболистов - полевых игроков и вратарей. Она включает упражнения:

- для развития стартовой и дистанционной скорости;
- для переключения от одного действия к другому;
- на развитие скоростно-силовых качеств;
- на развитие специальной выносливости;
- на развитие ловкости.

### **Раздел 3. Двигательные умения и навыки.**

#### 3.1. Техническая подготовка.

##### 3.1.1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов в технике передвижения с техникой владения мячом.

##### 3.1.2. Удары по мячу ногой

Удары различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

##### 3.1.3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Удары головой в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки.

Остановка с поворотом до 180° спускающегося мяча, грудью летящего мяча  
Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяч на удобную позицию. Остановка мяча головой.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

##### 3.1.6. Обманные движения (финты).

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

##### 3.1.6. Отбор мяча.

Совершенствование приемов отбора в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

### 3.1.8. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении, без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

## 3.2 Тактическая подготовка

### 3.2.1. Тактика нападения

#### Индивидуальные действия

Маневрирование на поле; «открытие» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное. Групповые действия.

Организация атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча.

Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.

#### Командные действия

Организация быстрого и постепенного нападения. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

### 3.2.2. Тактика защиты

#### Индивидуальные действия

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Тактика вратаря Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне.

Организация атаки при вводе мяча в игру.

## 4. Учебные и тренировочные игры.

Учебные и тренировочные игры в зимний период проводятся в соответствии с правилами Мини-футбола.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

## 5. Соревнования

Участие в соревнованиях по Мини-футболу и футболу - наиболее важный и обширный раздел тематического плана.

Команды участвуют в соревнованиях всех уровней: товарищеские игры, соревнования между командами района, города, области, а также межрегиональные соревнования. Кроме того, юные футболисты соревнуются в составе дворовых и уличных команд.

### 6. Организаторские умения (организаторская нагрузка).

К этому виду деятельности относится инструкторская практика, организация соревнований, и судейство.

6.1. Инструкторская деятельность - организация тренировочной деятельности в качестве помощника тренера. Подача основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Умение показать и объяснить выполнение отдельных упражнений, технических приемов, простых тактических комбинаций.

6.2. Организация группы (команды) и игры или соревнований: дворовых, уличных, товарищеских и т.д.

6.3. Судейство игр в процессе учебных занятий и на соревнованиях.

### 7. Самостоятельные занятия и индивидуальные занятия с учителем.

7.1. Индивидуальная работа с тренером: составление комплекса упражнений для утренней зарядки и самостоятельной разминки, а также организация тренировки по индивидуальным планам.

Подходы к организации учебно-воспитательного процесса заключаются в следующих двух положениях:

1. Нельзя превращать занятия в профессиональную подготовку спортсменов. Это, прежде всего, способ проведения досуга, чем больше ребят будет привлекаться к занятиям, тем лучше.
2. Выстраивание партнерских отношений с ребятами, родителями и общественностью микрорайона; организация самоуправления, передача части ответственности на самих подростков. Чтобы организовать досуг большой группы подростков и молодежи необходимо, чтобы ребята брали на себя многие организационные вопросы. Достичь этого возможно, если руководитель создает условия для инициативы ребят, а затем поддерживает эти инициативы.

Педагоги выполняют синтетические функции: они организуют занятия спортом, создают условия для привлечения детей, подростков и взрослых в круг участников, способствуют образованию коллективов среди проходящих подростков за счет организации команд, болельщиков, системы соревнований.

Планируемый результат:

- воспитанники организуют свое жизненное пространство в соответствии с правилами личной гигиены и закаливания, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований, профилактики травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах.

- обучающиеся овладеют техникой и тактикой игры в футбол.
- обучающиеся будут стремиться к самовыражению и самовоспитанию, активно участвуя в организации и проведении соревнований, в учебно-тренировочном процессе младших школьников.

Для контроля динамики развития обучающихся в ходе освоения программы не менее 3-х раз в учебном году проводится тестирование показателей их физической и технической подготовленности:

- установочный тест (сентябрь),
- промежуточный (декабрь)
- заключительный (май).

Диагностика физического развития ребенка - необходимое условие совершенствования физического воспитания.

#### Календарно- тематическое планирование внеурочной деятельности «Футбол» 11 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня подготовки детей в данном виде деятельности.	06.09.2023	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	13.09.2023	
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	20.09.2023	
4.	Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	27.09.2023	
5.	Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	04.10.2023	
6.	Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	11.10.2023	
7.	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	18.10.2023	
8.	Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	25.10.2023	
9.	Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	08.11.2023	
10.	Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	15.11.2023	
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	22.11.2023	
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	29.11.2023	
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	06.12.2023	
14.	Подвижные игры.	13.12.2023	
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	20.12.2023	
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в	27.12.2023	



	вышибалы.		
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	10.01.2024	
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	17.01.2024	
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	24.01.2024	
20.	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	31.01.2024	
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	07.02.2024	
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	14.02.2024	
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	21.02.2024	
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов	28.02.2024	
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	06.03.2024	
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	13.03.2024	
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	20.03.2024	
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	03.04.2024	
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Двусторонняя учебная игра.	10.04.2024	
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	17.04.2024	
31.	Бег с остановками и изменением направления. Игра 4x4.	24.04.2024	
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	08.05.2024	
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	15.05.2024	
34.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	22.05.2024	
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	29.05.2024	

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Футбольные мячи.
2. Спортивные снаряды для тренировок: набивные мячи, отягощения (гантели, штанги, мешки с песком), кистевые амортизаторы, эстафетные палочки скакалки и т.д.

#### **Учебно-методическая литература:**

1. Методические рекомендации. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Мин. Образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13, Вестник образования, 2003, № 13

2. Учебник «Физическая культура» 5-9 кл. Рабочие программы / Лях (ФГОС) Автор: Лях В. И. Издательство: М.: Просвещение, 2018г.; Пособия внеурочная деятельность школьников «Методический конструктор» Д.В.Григорьев, П.В.Степанов М.:Просвещение 2010г.;
3. О нарушении требований Законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся, воспитанников. Письмо Мин. Образования РФ от 1 июля 2002 г. № 03-51-98 ин/23-03, Вестник образования России, 2002, № 17.
4. Правила игры в футбол, М., ФИС (последний выпуск).
  
5. Внеурочная деятельность учащихся «Футбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов-пособие для учителей и методистов Москва «Просвещение» - 2011г