

Приложение № 25 к ООП СОО

МОУ «Волосовская СОШ № 1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
для обучающихся 10-11 классов

Волосово 2023

Отличительной особенностью секции «Футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале. Формы проведения занятий: игра.

Цель программы: углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

Задачи программы:

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- сформировать социально адекватные способы поведения.
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность
- воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация

отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Выпускник научится:

- определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (футболе);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия – 2 часа:

Тема 1:

Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

Тема 2:

История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

Тема 3:

Общая физическая подготовка (3 часа).

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

Тема 4:

Специальная физическая подготовка (4 часа).

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Тема 5:

Техническая подготовка (22 часа).

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре. Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

Тема 6:

Тактическая подготовка (23 час).

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

Тема 7:

Судейская практика (4 часа).

Участие в соревнованиях (10часов). (Выполнение упражнений в условиях соревнований).

Тематическое планирование.

№	Учебный модуль	Кол-во часов	Формы проведения промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	2	правила техники безопасности на занятиях.
2.	Общая физическая подготовка	3	контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	4	контрольные нормативы по СФП
4.	Техническая подготовка	22	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в судействе
5.	Тактическая подготовка	23	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;
6.	Судейская практика	4	контрольные нормативы; помощь в су действе. учебно-тренировочная игра;

7.	Соревнования	10	учебно-тренировочная игра;
	Итого:	68	