

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов
в г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «28» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени
Д.И. Менделеева»
М.М.Бендрикова
Приказ № 69-ОД от «28» августа 2024г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Футбол»
Направление «Спортивно-оздоровительное»
для 10 классов
на 2024/2025 учебный год

г. Турсунзаде, 2024г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение

Настоящая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для учащихся 10 классов составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных модулей и учебных курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Рабочей программы воспитания.

Срок реализации рабочей программы внеурочной деятельности на 2024/2025 учебный год
Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности

Цель программы: раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам футбольной игры;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение теории техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к мини-футболу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости, выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников. Курс будет реализован в 2024/2025 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики футбольной игры, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в футбол.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний,

индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам футбольных турниров. Лучшим футболистам вручаются медали грамоты и дипломы.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нём увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жёсткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решения. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. В сè это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

- Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приёмам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

- Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приёмов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективности техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приёма, вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Многократное повторение технических приёмов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

- Обучение техническим приёмам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем научиться писать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, а потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приёмы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого нового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

Ценностные ориентиры содержания курса

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- = формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- = развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

- = воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- = идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; физические потребности к тренировкам и участия в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

Ученик научится:

Индивидуальной технике и тактике игры в мини-футбол
повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол
ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так окружающих;
давать себе установку на здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

развивать любознательность и сообразительность;
развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученик научится:

планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации

для выполнений учебных заданий с использованием дополнительной литературы;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные

Ученик научится:

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

2. Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.

3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.

4. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей к занятиям футболом.

5. Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приёмы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и своевременных пасов не может быть хороших футболистов.

6. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.

7. Обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.

8. Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять игровые приёмы.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Физическая подготовка футболистов	6
3	Ведение мяча и жонглирование	14
4	Остановки и передачи мяча	15
5	Удары по мячу различными способами	10
6	Передачи и отбор мяча	13
7	Нормативы и соревнования	7
	Итого	68

Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Футбол» (68 часов).

№	Дата проведения	Тема	Часы	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		История развития мини- футбола в России	1	Просмотр видеофильма с обсуждением	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
2		Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	1	Просмотр видеофильма с обсуждением	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
3		Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	1	Беседа	www.scientific.ru www.openclass.ru
4		Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1	Учебно-тренировочное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki
5		Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
6		Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
7		Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/

8		Комбинации из освоенных элементов	1	Комбинированное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
9		Комбинации из освоенных элементов	1	Комбинированное занятие	www.scientific.ru www.openclass.ru
10		Перекачивание мяча вперед, назад, в стороны	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
11		Перекачивание мяча вперед, назад, в стороны	1	Учебно-тренировочное занятие	www.scientific.ru www.openclass.ru
12		Перекачивание мяча вперед, назад, в стороны	1	Учебно-тренировочное занятие	www.scientific.ru www.openclass.ru
13		Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	1	Учебно-тренировочное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
14		Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	1	Учебно-тренировочное занятие	
15		Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	1	Учебно-тренировочное занятие	www.scientific.ru www.openclass.ru
16		Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1 www.bio.nature.ru
17		Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
18		Жонглирование двумя ногами(бедрами) попеременно	1	Учебно-тренировочное занятие	
19		Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	1	Учебно-тренировочное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
20		Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	1	Учебно-тренировочное занятие	
21		Жонглирование головой	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
22		Жонглирование всеми частями тела попеременно	1	Учебно-тренировочное занятие	
23		Жонглирование всеми частями тела попеременно	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
24		Удар внутренней частью стопы	1	Индивидуальн	https://fc-

				ая и групповая работа	zenit.ru/video/academy-lessons/
25		Удар внутренней частью стопы	1	Индивидуальная и групповая работа	
26		Удар внешней частью стопы	1	Индивидуальная и групповая работа	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
27		Удар внешней частью стопы	1	Индивидуальная и групповая работа	
28		Удар подъёмом стопы	1	Индивидуальная и групповая работа	
29		Удар подъёмом стопы	1	Индивидуальная и групповая работа	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
30		Удар с лета	1	Индивидуальная и групповая работа	
31		Удар с лета	1	Индивидуальная и групповая работа	
32		Удар головой	1	Индивидуальная и групповая работа	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
33		Удар головой	1	Индивидуальная и групповая работа	
34		Остановка подошвой стопы	1	Учебно-тренировочное занятие	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
35		Остановка подошвой стопы	1	Учебно-тренировочное занятие	
36		Остановка коленом	1	Учебно-тренировочное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
37		Остановка коленом	1	Учебно-тренировочное занятие	
38		Остановка подошвой стопы. Остановка коленом.	1	Учебно-тренировочное занятие	
39		Остановка подошвой стопы. Остановка коленом.	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1 www.bio.nature.ru
40		Остановка подошвой стопы. Остановка коленом.	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1 www.bio.nature.ru
41		Передача после остановки мяча	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1 www.bio.nature.ru
42		Передача после остановки мяча	1	Учебно-	https://fc-

				тренировочное занятие	zenit.ru/video/academy-lessons/
43		Передача после ведения мяча	1	Индивидуальная и групповая работа	www.bio.1www.bio.nature.ru
44		Передача после ведения мяча	1	Индивидуальная и групповая работа	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
45		Передача в одно касание	1	Индивидуальная и групповая работа	www.bio.1www.bio.nature.ru
46		Передача в одно касание	1	Индивидуальная и групповая работа	www.scientific.ruwww.openclass.ru
47		Передача в одно касание	1	Индивидуальная и групповая работа	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
48		Передача в одно касание	1	Индивидуальная и групповая работа	www.bio.1www.bio.nature.ru
49		Отбор выбиванием мяча	1	Индивидуальная и групповая работа	www.bio.1www.bio.nature.ru
50		Отбор выбиванием мяча	1	Индивидуальная и групповая работа	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
51		Отбор выбиванием мяча	1	Индивидуальная и групповая работа	www.bio.1www.bio.nature.ru
52		Отбор выбиванием мяча	1	Индивидуальная и групповая работа	www.scientific.ruwww.openclass.ru
53		Отбор перехватом на опережение	1	Индивидуальная и групповая работа	www.bio.1www.bio.nature.ru
54		Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
55		Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1www.bio.nature.ru
56		Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1www.bio.nature.ru
57		Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1www.bio.nature.ru
58		Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
59		Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное	www.bio.1www.bio.nature.ru

				занятие	
60		Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	www.scientific.ru www.openclass.ru
61		Отбор выбиванием мяча. Отбор перехватом на опережение	1	Учебно-тренировочное занятие	www.bio.1 www.bio.nature.ru
62		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
63		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	www.scientific.ru www.openclass.ru
64		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	www.bio.1 www.bio.nature.ru
65		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
66		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	www.scientific.ru www.openclass.ru
67		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	https://www.dokabal.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki#google_vignette
68		Участие в турнирах и товарищеских встречах	1	Контрольные игры	https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/
Итого 68 часов					

Список источников информации:

«Поурочная программа подготовки футболистов 11-15 лет» /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2008г. , -272с. «Библиотека футбола»

Медиаресурсы и Интернет-ресурсы

- www.scientific.ru
- www.openclass.ru
- <http://physnet.ru>
- www.bio.1september.ru
- www.bio.nature.ru
- www.phys.msu.ru
- www.km.ru/education
- www.edios.ru

Ресурсное обеспечение программы:

Для реализации курса необходимы:

- учителю – спортивный зал, футзальные мячи, конусы, ворота, свисток, секундомер, компьютер, проектор, принтер, ксерокс для подготовки различного материала.

- обучающимся – спортивная форма, спортивная обувь и огромное желание играть в футбол. демонстрационная доска с магнитными шашками.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, интерактивная доска, проектор

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по ВР

«__»_____20__года

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей
программы)**

по курсу внеурочной деятельности «Футбол»

Учитель

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактиче ского проведе ния	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки, основание	Способ корректировки
				по плану	дано		