

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

02-05



« УТВЕРЖДЕНО »
Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя
общеобразовательная школа»
Сидорова Т.Н.
Приказ № 390
от «30» августа 2024 г.

Образовательная программа среднего общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Физическая культура», 11 класс**

Срок реализации программы 1 год

п. Красная Яруга
2024 год

1.Планируемые результаты

Содержание модуля «Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

развитие навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

готовность и способность к самообразованию и сознательное отношение к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач игровой и соревновательной деятельности;

формирование готовности и способности к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников о виде спорта «футбол»;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

умение самостоятельно определять цели игровой деятельности и составлять планы игровой (или соревновательной) деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать личную деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.

Предметные результаты

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

закрепление знаний об основных причинах травматизма, о правилах поведения и безопасности во время занятий, а также при подготовке, организации и в ходе соревнований по футболу;

продолжение совершенствования важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;

освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;

формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);

расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;

умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;

расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры;

совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне;

овладение основами знаний о возрастных особенностях физического развития и психологии обучающихся 10–11 классов;

овладение практическими навыками участия в соревнованиях по футболу;

применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

организация и судейство соревнований по футболу;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Содержание модуля «Футбол для всех» с указанием форм организации и видов деятельности

Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России и за рубежом. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры.

Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фэйр-плей.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Мышечная деятельность. Утомление и его причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.

Организация и проведение соревнований по футболу.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование

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

Технические действия в игре.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу.

Тактические действия в игре.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Дневник спортсмена.

Соревнования по футболу.

Промежуточная аттестация – тестирование.

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 11 класса 1 часа в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
I	Учебные недели	недель	Количество недель в четверть			
		34	8	8	11	7
		Часов	Количество часов в четверть			
II	Количество часов	34	8	8	11	7

1	На увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания	34				
3	На углубленное изучение видов спорта Футбол	34	8	8	11	7

**Календарно-тематическое планирование для реализации рабочей программы по учебному предмету
«Физическая культура» по внеурочной деятельности в 11 классе на 2024 – 2025 учебный год.**

I полугодие (I четверть)

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
1	Основные правила игры. Основные приемы игры. Техника безопасности во время занятий футболом.	1
2	Ведение мяча по кругу, дуге, «змейкой». Двусторонняя учебная игра.	1
3	Ведение мяча по прямой, с обводкой стоек. Двусторонняя учебная игра.	1
4	Удары по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
5	Удары по катящемуся мячу в движении. Остановка летящего мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
6	Набивание мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
7	Набивание мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
8	Двусторонняя учебная игра в футбол.	1

II четверть

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
9	Техника безопасности во время занятий футболом. Российские спортсмены на Олимпийских играх.	1

10	Ведение мяча внешней стороной стопы, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой. Игра в мини-футбол.	1
11	Ведение мяча внутренней стороной стопы, с изменением направления движения и скорости, ведения правой и левой ногой. Игра в мини-футбол.	1
12	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Игра в мини-футбол.	1
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-футбол.	1
14	Удары по катящемуся мячу в движении. Остановка летящего мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
15	Набивание мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
16	Набивание мяча. Двусторонняя учебная игра.	1

II полугодие (III четверть)

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
17	Техника безопасности во время занятий футболом. Развитие футбола в России и за рубежом	1
18	Удары по катящемуся мячу в движении. Остановка летящего мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
19	Набивание мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
20	Набивание мяча. Двусторонняя учебная игра.	1
21	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1
22	Ведение мяча. Игра «Квадрат». Игра в мини-футбол.	1
23	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1
24	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	1
25	Ведение мяча. Игра «Квадрат». Игра в мини-футбол.	1
26	Набивание мяча ногой. Игра «Квадрат». Игра в мини-футбол.	1
27	Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы по прямой. Игра в мини-футбол.	1

IV четверть

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
---------	------------	-----------------------------------

28	Техника безопасности во время занятий футболом. Ведение мяча внешней стороной стопы, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой. Игра в мини-футбол.	1
29	Ведение мяча внутренней стороной стопы, с изменением направления движения и скорости, ведения правой и левой ногой. Игра в мини-футбол.	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой. Игра в мини-футбол.	1
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-футбол.	1
32	Игра в мини-футбол.	1
33	Игра в мини-футбол.	1
34	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1