

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Просвещения и Воспитания Ульяновской области**

**Управление Образования МО "Инзенский район"**

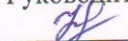
**МБОУОськинская СШ**

**ПРИНЯТО**

Решением методического объединения  
учителей

Политехнологического цикла.


Руководитель ШМО

 Керова Е.А.

протокол № 1 от «29 » августа 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

 И.А.Казакова

«29 » августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Футбол»**

для обучающихся 11 класса

**с.Оськино 2025**

1.

## **Пояснительная записка**

**Наименование образовательной программы:** программа курса внеурочной деятельности «Футбол для всех».

**Нормативная основа:** программа разработана и составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ Оськинская СШ, учебного плана на 2025-2026 уч.год.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направление деятельности:** спортивно-оздоровительное.

**Вид деятельности:** тренировочный, реализуется с применением ДОТ и ЭО в дистанционно-очной форме.

**Класс:** 11 класс

**Срок реализации программы - 2025-2026 год.**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- ✓ Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, соблюдение личной гигиены и осуществление самоконтроля.
- ✓ Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
- ✓ Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
- ✓ Совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.
- ✓ Обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников.

✓ Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы:** 16-17 лет.

**Формы занятий:** групповые, коллективные.

**Режим и продолжительность занятий:** предназначена для реализации в 10-11 классах и рассчитана на 34 часа (при 1 часе в неделю).

**Особенности набора детей:** отбор проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

## **2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

### **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:**

- 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:**

- 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 школьников старших 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 т.д.);

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

### 3. Содержание курса

№	Содержание	Формы организации (очная/дистанционная)	Вид деятельности с применением дистанционных форм
1	<p><b>Раздел 1. Знания о футболе.</b></p> <p>Техника безопасности во время занятий футболом.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Групповая	Тренировочный
2	<p><b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p>Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.</p>	Групповая	Тренировочный
3	<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения.</p> <p>Технические действия в игре.</p>	Групповая	Тренировочный Соревнование

**Тематический план  
(11 класс)**

№	Разделы/темы	Общее кол- во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Правила игры в мини-футбол	1	1	
2	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0,5	0,5
3	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1
4	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1
5	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0,5	0,5
6	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1
7	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0,5	0,5
8	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1
9	Удар подъемом	1		1
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0,5	0,5
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0,5	0,5
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0,5	0,5
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0,5	0,5



14	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1
16	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0,5	0,5
17	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1
18	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1
19	Обводка мячом ориентиров	1	0,5	0,5
20	Чеканка мяча ногой 30 раз	1	0,5	0,5
21	Чеканка мяча головой 15 раз	1		1
22	Удар головой мяча по воротам	1	0,5	0,5
23	Тактические действия в нападении	1	0,5	0,5
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1
25	Техническая подготовка в футболе	1	0,5	0,5
26	Тактическая подготовка в футболе	1		1
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0,5	0,5
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0,5	0,5
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	0,5	0,5

32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1		1
34	Техника судейства игры футбол. Зачет.	1		1

**Тематический план  
(11 класс)**

№	Разделы/темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Правила игры в мини-футбол	1		
2	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
3	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
4	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
5	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
6	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
7	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
8	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
9	Удар подъемом	1		
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		

12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		

14	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
16	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
17	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
18	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
19	Обводка мячом ориентиров	1		
20	Чеканка мяча ногой 30 раз	1		
21	Чеканка мяча головой 15 раз	1		
22	Удар головой мяча по воротам	1		
23	Тактические действия в нападении	1		
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
25	Техническая подготовка в футболе	1		
26	Тактическая подготовка в футболе	1		
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		

30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1		

32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1		
34	Техника судейства игры футбол. Зачет.	1		

## Список литературы:

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола.- М. –Эксмо, 2017.- 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе /Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола /Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

### **Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.[yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)

4. Большая олимпийская энциклопедия  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://zdd.1september.ru/>
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»  
<http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник  
<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://spo.1september.ru/urok/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
15. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>