

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 1 от 28.08.23

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ М.А. Михайлова
Приказ № 114 ОД от 29.08.23

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: базовый
Возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор:
Алексеева С.А.
учителя физической культуры

**Бежаницы
2023**

Пояснительная записка

Направленность дополнительной и образовательной программы секции «Футбол» одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

В наше время подросток зачастую лишён возможности самореализации. Большие нагрузки в школе, агрессивное психологическое давление со стороны массовой информации, зачастую формируют у него эгоистическое, потребительское отношение к миру, делают его беззащитным перед реальной жизнью.

Направленность дополнительной и образовательной программы: физкультурно-спортивная направленность

«Футбол» одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Программа секции «Футбол» одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

Актуальность, новизна программы

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Футбол – одна из любимых спортивных игр школьников. Вместе с тем он является для педагога средством воспитания, так как предполагает общность интересов детей, взаимовыручку, физическую закалку, интеллектуальную и деловую активность, реальную возможность самоутверждения, преодоление трудностей, что приводит к снятию внутреннего напряжения, тревоги, уменьшению агрессивности.

Во время проведения игры и соревнований учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Занятость футболом отвлекает их от пагубных привычек (курение, алкоголь, наркомания) и криминальных группировок. Помогает сплотить разновозрастные группы в единый коллектив, выработать такие необходимые в дальнейшей жизни качества, как сплочённость, взаимопонимание, взаимовыручка, помощь слабому, умение ориентироваться в различных экстремальных условиях.

Адресат программы. Программа дополнительного образования спортивного направления «Футбол» разработана и реализуется на базе МБОУ «Бежаницкая средняя школа». Программа обучения для обучающихся 12 - 16 лет. Общее количество обучающихся - 15 человек.

К занятиям допускаются все желающие по письменному заявлению родителей с предоставлением медицинской справки.

Обоснование выбора уровня и направленности программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10 – 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия,

видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В кружках по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям кружков рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель программы

Укрепление здоровья детей, разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (68 часов).

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения:

1. Активные: проведение занятий, участие в спортивных соревнованиях.
2. Полуактивные: практические занятия в спортивном зале и на стадионе.
3. Проведение викторин, спортивных эстафет.
5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

Методы работы:

1. Метод самореализации, самоуправления через различные игры, участие в соревнованиях.
2. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей.
3. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Учебный план и содержание учебного плана

| № | Наименование темы | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Правила игры в футбол. Место занятий, оборудование. | 2 | - | 2 | Наблюдение Стартовая контрольная работа |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | в процессе занятия | 8 | 8 | Наблюдение, опрос, анализ ошибок |
| 3 | Специальные упражнения для развития быстроты | в процессе занятия | 8 | 8 | Наблюдение, опрос, анализ ошибок |
| 4 | Упражнения для развития дистанционной скорости | в процессе занятия | 4 | 4 | Наблюдение, опрос, анализ ошибок |
| 5 | Специальные упражнения для развития ловкости | в процессе занятия | 4 | 4 | Наблюдение, опрос, анализ ошибок |
| 6 | Техника игры в футбол | в процессе занятия | 20 | 20 | Тестирование Контрольная работа за 1 полугодие. Наблюдение, опрос, анализ ошибок |
| 7 | Техника игры вратаря | в процессе занятия | 6 | 6 | Наблюдение, опрос, анализ ошибок |
| 8 | Тактика игры в футбол. | в процессе занятия | 16 | 16 | Наблюдение, опрос, анализ ошибок. Итоговая контрольная работа |
| | Итого: | 68 | | | |

Содержание программы

1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Правила игры в футбол. Место занятий, оборудование. **2 часа.**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

Формы организации: беседа о развитии массовой физической культуры в России и требования к выполнению ВФСК ГТО. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

2. **Общая и специальная физическая подготовка 8 часов.**

Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. Участие в соревнованиях по футболу.

Входная контрольная работа.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

3. **Специальные упражнения для развития быстроты 8 часов.**

. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Учебная игра.

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

4. Упражнения для развития дистанционной скорости 4 часа.

Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Учебная игра.

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

5. Специальные упражнения для развития ловкости 4 часа.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». Учебная игра.

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

6. Техника игры в футбол 20 часов.

. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;

остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

7. Техника игры вратаря 6 часов.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным, шагом и скачками на двух ногах. Учебная игра.

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

8. Тактика игры в футбол 16 часов.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Формы организации: Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

Тематическое планирование

| № | Учебный материал | Количество часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1-2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Правила игры в футбол. Место занятий, оборудование. | 2 |
| | Общая и специальная физическая подготовка 8 часов | |
| 3-4 | Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. | 2 |
| 5-6 | Участие в соревнованиях по футболу. Входная контрольная работа. | 2 |
| 7-8 | Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности. | 2 |
| 9-10 | Места занятий оборудование. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. | 2 |
| | Специальные упражнения для развития быстроты | 8 |
| 11-12 | Упражнения для развития стартовой скорости. Учебная игра. | 2 |
| 13-14 | Упражнения для развития стартовой скорости. Учебная игра. | 2 |
| 15-16 | Упражнения для развития стартовой скорости. Учебная игра. | 2 |
| 17-18 | Упражнения для развития стартовой скорости. Учебная игра. | 2 |
| | Упражнения для развития дистанционной скорости | 4 |
| 19-20 | Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Учебная игра. | 2 |
| 21-22 | Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Учебная игра. | 2 |
| | Специальные упражнения для развития ловкости | 4 |
| 23-24 | Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. | 2 |
| 25-26 | Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом». | 2 |
| | Техника игры в футбол | 20 |
| 27-28 | Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. | 2 |
| 29-30 | Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Контрольная работа за 1 полугодие. | 2 |
| 31-32 | Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. | 2 |
| 33-34 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. | 2 |
| 35-36 | Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. | 2 |
| 37-38 | Траектория полёта мяча после удара. | 2 |
| 39-40 | Траектория полёта мяча после удара. | 2 |
| 41-42 | Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: | 2 |
| 43-44 | Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных | 2 |

| | | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | игровых условиях: | |
| 45-46 | Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. | 2 |
| | Техника игры вратаря | 6 |
| 47-48 | Основная стойка вратаря. | 2 |
| 49-50 | Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным, шагом скачками на двух ногах. Учебная игра. | 2 |
| 51-52 | Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным, шагом скачками на двух ногах. Учебная игра. | 2 |
| | Тактика игры в футбол | 16 |
| 53-54 | Понятие о тактике и тактической комбинации. | 2 |
| 55-56 | Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. | 2 |
| 57-58 | Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. | 2 |
| 59-60 | Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. | 2 |
| 61-62 | Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. | 2 |
| 63-64 | Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры Итоговая контрольная работа. | 2 |
| 65-66 | Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры | 2 |
| 67-68 | Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры | 2 |

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по футболу;
 - выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
 - владеть игровыми ситуациями на поле;
 - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
 - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

После завершения обучения обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Историю футбола;
2. Основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
3. Роль капитана команды, его права и обязанности;
4. Правила использования спортивного инвентаря.
5. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.
6. Иметь представление о технических приемах и тактических взаимодействиях, научатся играть в мини-футбол.

УМЕТЬ:

1. Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
2. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, управлять своими эмоциями;
3. Выполнять технические тактические действия в футболе и применять в игре;
4. Уметь максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
5. Организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Выполнять основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
7. Выполнять основные действия игры вратаря;
8. Ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
9. Применять изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

Формы аттестации

Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.

Предварительный контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, это **входная контрольная работа**.

Итоговая контрольная работа за 1 полугодие проводится по изучению знаний и умений.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

Итоговая контрольная работа проводится в конце учебного года в форме соревнований и итоговых занятий.

Виды и формы воспитательной работы, используемые в рамках изучения учебного предмета:

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации: личный пример, беседы, дискуссии;

- активизация познавательной деятельности учащихся: беседы, привлечение значимого для обучающегося учебного материала, имеющего практическую направленность, участие в олимпиадах, конкурсах по предмету;

- организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией – инициирование ее обсуждения через игры, беседы, дискуссии, наблюдения, обобщение опыта;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дидактических игр, групповой работы, работы в парах;

- применение на уроках метода учебного исследования: работа над групповыми и индивидуальными проектами;

- демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности: подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций, задач для решения.

Оценочные материалы

ВЫПОЛНЯТЬ:

| № п\п | Нормативы | Мальчики | Девочки |
|-------|---------------------------------------|----------|---------|
| | | | |
| 1. | 11-13 лет | | |
| 2. | Бег 1000 м | 4,30 | 5,10 |
| 3. | Прыжки в длину с места | 170 | 160 |
| 4. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | - | 15 |

| | | | |
|-----|---------------------------------------------|------|------|
| 5. | Подтягивание | 8 | - |
| 6. | Поднимание туловища за 30 сек. 14-16 лет | 22 | 20 |
| 7. | Бег 1000 м | 4.15 | 5.00 |
| 8. | Прыжки в длину с места | 180 | 170 |
| 9. | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | - | 18 |
| 10. | Подтягивание | 10 | - |
| 11. | Поднимание туловища за 30 сек. | 28 | 25 |

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

Методическое обеспечение программы, список используемой литературы:

Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс.

В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г.

«Физическая культура» 1-11 кл. Учебник для общеобразовательных организаций

М. Я. Велинский

Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс. Комплексная программа

«Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физической культуры.

Москва «Физкультура и спорт» 1984г.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «физическая культура» спортивного зала

Мат поролоновый – 12

Перекладина гимнастическая- 1

Сетка волейбольная -1

Мячи волейбольные – 15

Мячи баскетбольные – 15

Обручи гимнастические – 20

Стенка гимнастическая -1

Скамейка гимнастическая -3

Мячи футбольные – 15

Мячи для метания – 6

Скакалки – 20

Палки гимнастические – 20