

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

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
протокол № 1 от 23.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.А. Михайлова  
Приказ №133 – ОД от 26.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор:  
Ефимова В.В  
учитель физической культуры

**Бежаницы  
2024**

## **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 8-12 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 1 раз в неделю по 2 часа.**

### **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
	<b>Общая и специальная физическая подготовка 8 часов</b>	
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
	<b>Специальные упражнения для развития быстроты</b>	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
	<b>Упражнения для развития дистанционной скорости</b>	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
	<b>Специальные упражнения для развития ловкости</b>	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
	<b>Техника игры в футбол</b>	20
27-28	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.	2
29-30	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. <b>Контрольная работа за 1 полугодие.</b>	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
	<b>Техника игры вратаря</b>	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
	<b>Тактика игры в футбол</b>	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 <b>Итоговая контрольная работа.</b>	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