

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модуль « Футбол»

для обучающихся 10 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического

воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра

всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние. Образовательный модуль «Футбол для всех» (далее – Модуль) создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает

такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать

физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не

только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении 4 игровых эпизодов.

Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Содержание Модуля футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития .

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

Задачи модуля:

1. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе.
2. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии:

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования: в 10 классе – 34

часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ "ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ".

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Технические действия в игре.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; внешней частью подъёма; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу, а также

меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую); «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вbrasывание мяча: из-за боковой линии; с места из положения ноги вместе и шага; на точность: в ноги или на ход партнера.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание

мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вbrasывание мяча (не менее одной по каждой группе). Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот; вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ "ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ"

Личностные результаты освоения модуля отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся. Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в 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;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения модуля характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;
- владение различными приемами владения мячом;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;
- организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;
- 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Раздел 1. Знания о футболе				

1.1	знания о футболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		1			
Раздел 2. Физическое совершенствование					
2.1	Общая физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		4			
Тактические и технические действия					
Раздел 1. Техническая подготовка					
1.1	Ведения мяча и обводка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Остановка мяча	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Удары по мячу	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Отбор мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		11			
Раздел 2. Тактическая подготовка					
2.1	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тактика игры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Специальная физическая подготовка	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Футбол. Подвижные игры и эстафеты	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о футболе					
1.1	знания о футболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		1			
Раздел 2. Физическое совершенствование					
2.1	Общая физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		4			
Тактические и технические действия					
Раздел 1. Техническая подготовка					
1.1	Ведения мяча и обводка	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Остановка мяча	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Удары по мячу	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Отбор мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		11			
Раздел 2. Тактическая подготовка					
2.1	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	мячом					
2.2	Тактика игры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.3	Специальная физическая подготовка	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.4	Футбол. Подвижные игры и эстафеты	6	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого		18				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3		

Поурочное планирование

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.	1	0	1	
2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	0	0	
3	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	0	0	

4	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	0	0	
5	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	0	1	
6	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	0	0	
7	Ведение мяча по «восьмерке»	1	0	0	
8	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и слабой ногой.	1	0	0	
9	Закрепление техники владения мячом и перемещений. Игра в футбол	1	0	0	
10	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.	1	0	0	
11	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.	1	0	0	
12	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом, с дальнейшим завершением атаки : выход 1на1 либо удар сразу после приема.	1	0	0	
13	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	0	0	
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	0	0	

15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	0	0	
16	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	0	0	
17	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	0	0	
18	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	0	0	
19	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	0	0	
20	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	1	0	0	
21	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	0	0	
22	Товарищеская игра.	1	0	0	
23	Товарищеская игра	1	0	0	
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	0	0	
25	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	0	0	
26	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	0	0	

27	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1	0	0	
28	Товарищеская игра	1	0	0	
29	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1	0	0	
30	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	0	0	
31	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1	0	0	
32	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	0	0	
33	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	0	0	
34	Товарищеская игра	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3	

Поурочное планирование

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития футбола.	1	0	1	

2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	0	0	
3	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	0	0	
4	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	0	0	
5	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	0	1	
6	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	0	0	
7	Ведение мяча по «восьмерке»	1	0	0	
8	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и слабой ногой.	1	0	0	
9	Закрепление техники владения мячом и перемещений. Игра в футбол	1	0	0	
10	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой.	1	0	0	
11	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом.	1	0	0	
12	Остановка катящегося мяча внутренней/внешней стороной стопы и подошвой с уходом, с дальнейшим завершением атаки : выход 1на1 либо удар сразу после приема.	1	0	0	

13	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1	0	0	
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	0	0	
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	0	0	
16	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	0	0	
17	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	0	0	
18	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1	0	0	
19	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1	0	0	
20	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	1	0	0	
21	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1	0	0	
22	Товарищеская игра.	1	0	0	
23	Товарищеская игра	1	0	0	
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1	0	0	

25	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	0	0	
26	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	0	0	
27	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1	0	0	
28	Товарищеская игра	1	0	0	
29	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1	0	0	
30	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1	0	0	
31	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1	0	0	
32	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1	0	0	
33	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1	0	0	
34	Товарищеская игра	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	3	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ЧОУ СП "АЗИМУТ", ГРИШИНА ЕЛИЗАВЕТА ИВАНОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ДИРЕКТОР

23.06.25 04:01 (MSK)

Сертификат 027CD00300EBB26E9F403B743E1C27A164