

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 2 им. С.И. Подгайнова г.
Калининска Саратовской области»
_____/И.В. Миронов/
Приказ № ____ « ____» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Я выбираю спорт!»
в 10-11 классах.
на 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № __ от «___» августа 2023г

Составитель: Чупрынин С.Г.

Содержание курса внеурочной деятельности «Я выбираю спорт!».

Основы знаний. (1 час)

- Физкультура и спорт в России.
- Развитие футбола в стране и за рубежом.
- Сведение о строение и функциях организма.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Морально – волевой обмен спортсмена. Психологическая подготовка.
- Правила игры. Организация проведения соревнований.
- Места занятий. Спортивный инвентарь.

Двигательная действия и навыки. Физическая подготовка. (5 часов)

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Легкоатлетические игры и эстафеты.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. (5 часов)

- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка.(5 часов)

- Техника передвижения.
- Удары по мячу ногой.
- Удары по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча.

Тактическая подготовка. (5 часов)

- Индивидуальные действия: в нападение и защите.
- Групповые действия: в нападение и защите.
- Командные действия: в нападение и защите.
- Учебные и тренировочные игры.

Специальная физическая подготовка для полевых игроков. (7 часов)

1. Бег 30 м с мячом выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3 касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.
2. Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег 30 м с мячом. Все старты с места. Время возвращения на старт 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измеряется дальностью полета мяча от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается 3 попытки.
4. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
5. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. мяч упавший за пределами коридора, не считается. Делаются 3 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Техническая подготовка. (7 часов)

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 – 12 лет с расстояния 11 м), футболисты 10 – 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикале. Выполняется по 5 ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
 2. Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м , далее обвести 4 стойки (первая стойка ставится 10 м от штрафной площадки, а, через 2 м ставится еще 3 стойки), и не доходя до штрафной , забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта, до пересечения мячом линии ворот. В случае если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат.
- Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой внутренней, внешней частями подъема) бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения. Учитываются только удары, разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я выбираю спорт!».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык;
- вырабатываются навыки учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками; разовьется умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- выявлять дефицит информации о профессиях, связанных с физической подготовкой, спортом, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;
- использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников занятий, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.
- В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:
- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по профориентации, уметь находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- классифицировать основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- понимать жесты футбольного арбитра;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного арбитра;
- проводить судейство по футболу.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности во время спортивных игр.	Техника безопасности, гигиенические требования.	Усвоение основных правил по ТБ и гигиенических требований, правил закаливание, режима и питание спортсмена.
2	Прыжковые упражнения. Ведение мяча.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча

			внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
3	Ведение мяча, удары по воротам.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
4	Эстафеты. Прыжки. Игры 4 х 4.	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
5	Жонглирование мяча. Игра 4 х 4.	Ведение мяча по прямой с изменением с направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
6	Упражнения на силу и точность.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
7	Силовая подготовка. Игра 4 х 4.	Стойки игрока; перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
8	Ведение мяча, удары по воротам.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма .Удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком . Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

9	Жонглирование мяча. Игра 4 x 4.	Ведение мяча по прямой с изменением с направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
10	Упражнения на силу и точность ударов.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
11	Комбинация в парах. Игра 5 x 5.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	Эстафеты. Прыжки. Игры 4 x 4.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
13	Прыжковые упражнения. Ведение мяча.	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
14	Ведение мяча. Жонглирование. Удары.	Стойки игрока; перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
15	Силовая подготовка. Игра 4 x 4.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
16	Комбинация в парах. Игра 4 x 4.	Комбинации из освоенных элементов:	Игры и эстафеты на закрепление и

		ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
17	Упражнения на силу и точность.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
18	Жонглирование мяча. Игра 4 x 4.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
19	Прыжковые упражнения. Игра 4 x 5.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
20	Комбинация в парах. Игры.	Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
21	Ведение мяча. Финты.	Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
22	Жонглирование мяча. Игры.	Ведение мяча по прямой с изменением с направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
23	Ведение мяча, удары по воротам.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней

		средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы
24	Силовая подготовка. Игра.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
25	Ведение. Финты.	Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
26	Эстафеты. Передачи. Остановка.	Стойки игрока; перемещения приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Жонглирование мячом. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.
27	Жонглирование мяча. Игра.	Ведение мяча по прямой с изменением с направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
28	Упражнения на силу и точность ударов.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
29	Ведение мяча. Удары по воротам.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.
30	Комбинация в парах.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций

			Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
31	Ведение мяча. Финты. Игра 4 x 4.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
32	Прыжковые упражнения. Остановка. Удары.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Совершенствование остановки мяча. Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.
33	Жонглирование мяча.	Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
34	Упражнения на силу и точность.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы