

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МГ «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 29 августа » 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 29 августа » 2023 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 августа » 2023 г.

Рабочая программа

внеурочного курса «Спортивные командные игры»

10-11 класс

Составитель рабочей программы:

учитель: Сериков Л.И., Требник Я.А.

Москва, 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по мини-футболу для учащихся 10-11 классе ОЧУ МГ «Сколково» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура.

В основу данной программы положена авторская программа Матвеева А.П. «Физическая культура. 2019.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказ от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (см. выше); приказ от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 года № 413), от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - PYP)International Baccalaureate (далее - PYP IB) в Гимназии сопряжены (также МYP,DP);

- ООП НОО, ООО, СОО гимназии (НОО – начальное общее образование; ООО – основное общее образование; СОО – среднее общее образование).

- СанПин 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Методические рекомендации Департамента здравоохранения г. Москвы №23, 2003г «Экспресс-оценка физического здоровья у практически здоровых школьников».

- Методических рекомендаций при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки России от 29.07.2011 № 1560);

- Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2019 г.

- Программы общеобразовательных учреждений: основная школа: базовый и профильный уровни» - М.: Просвещение, 2019г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации; на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению МГ Сколоково на учебный год на 2023-2024 учебный год.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5-11 классов ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами мини-футбола;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (общенациональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот

раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

10-11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Спортивные игры (16 ч)

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л) . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л) . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

Знать/понимать

историю футбола (мини-футбола), правила личной гигиены и закаливания;
-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Уметь

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Демонстрировать

технику выполнения двигательных действий и применять ее в игре мини-футбол

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий для развития физических качеств, совершенствованию техники движений;

включение игры мини-футбол в активный отдых и досуг

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы общеобразовательных учреждений
«Физическая культура» 5-11 классы, Матвеев А.П. М.: Просвещение, 2008г.
2. Физическая культура: учебник для учащихся 5 кл., общеобразовательных учреждений, А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2011.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 6-7 кл., общеобразовательных учреждений, А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2011.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений, А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2011
5. Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс, Ковалько В.И. 2012 г.
«Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев., Э.Г. Алиев., М: «Советский спорт» 2008г.
6. «Мини-футбол игра для всех», В.Л. Мутко., С.Н. Андреев., Э.Г. Алиев., М: «Советский спорт», 2008г.

Календарно - тематическое планирование мини-футбол 10-11 класс

№	ТЕМА УРОКА	<u>Мини-футбол: 33ч</u>	Дата проведения	
			По плану	Проведено фактически
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. История футбола (мини-футбола)	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини-футбола. История футбола (мини-футбола).		
2	Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы	ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в мини-футбол		
3	Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы	ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в мини-футбол		
4	Контроль удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы	ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в мини-футбол		
5	Удар по мячу серединой подъема стопы.	ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.		
6	Удар по мячу серединой подъема стопы	ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары на точность по воротам. Игра в мини-футбол.		
7	Контроль удара по мячу серединой подъема стопы	ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары на точность по воротам. Игра в мини-футбол.		
8	Штрафные удары	ОРУ. СПУ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.		
9	Штрафные удары	ОРУ. СПУ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных		

		ударов с разных точек по воротам. Игра мини-футбол.		
10	Штрафные удары	ОРУ. СПУ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.		
11	Контроль штрафных ударов	ОРУ. СПУ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.		
12	Ведение, пас, прием мяча, удар по воротам	ОРУ. СПУ. Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.		
13	Ведение, пас, прием мяча, удар по воротам	ОРУ. СПУ. Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.		
14	Ведение, пас, прием мяча, удар по воротам.	ОРУ. СПУ. Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Комбинация стенка. Игра в мини-футбол.		
15	Контроль комбинации: ведение, пас, прием мяча, удар по воротам.	ОРУ. СПУ. Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Игра вратаря. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол		
16	Ведение, передача, прием мяча, удар по воротам.	ОРУ. СПУ. Отработка тактических комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Игра вратаря. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.		
17	Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча с ускорением по прямой	ОРУ. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения. Техника ведения мяча с ускорением по прямой. Игра в мини-футбол.		
18	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу	ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением по прямой, по кругу. Игра в мини-футбол.		

19	Ведение мяча с ускорением «змейкой»	ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.		
20	Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой»	ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением «змейкой» между стоек. Игра в мини-футбол.		
21	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении	ОРУ. СПУ. Техника передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении Игра в мини-футбол.		
22	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении.	Техника передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении. Игра в мини-футбол		
23	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	ОРУ. СПУ. Техника передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении в парах. Игра в мини-футбол		
24	Контроль передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в движении.	ОРУ. СПУ. Техника передач мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие), в движении в парах.		
25	Удар с разбега по катящемуся мячу	ОРУ. СПУ. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.		
26	Удар с разбега по катящемуся мячу.	ОРУ. СПУ. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.		
27	Контроль удара с разбега по катящемуся мячу.	ОРУ. СПУ. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Игра вратаря Игра в мини-футбол.		
28	Технико-тактические действия игроков при подаче углового.	ОРУ. СПУ. Техника подачи углового. Игра вратаря. Мини-футбол		
29	Технико-тактические действия игроков при подаче углового.	ОРУ. СПУ. Техника подачи углового. Игра вратаря. Игра в мини-футбол		

30	Контроль подачи углового.	ОРУ. СПУ. Техника подачи углового. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.		
31	Ведение, передачи, удары по мячу	ОРУ. СПУ. Техника ведения, передач, ударов по мячу в ворота. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.		
32	Технико-тактические действия игроков при подаче углового.	ОРУ. СПУ. Техника подачи углового. Игра вратаря. Игра в мини-футбол		
33	Контроль подачи углового.	ОРУ. СПУ. Техника подачи углового. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.		