

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-05



Образовательная программа основного общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футбол», 5-8 класс**

Срок реализации программы 1 год

п. Красная Яруга
2022 год

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2.Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программного материала	Формы организации учебных занятий	Характеристика основных видов учебной деятельности
<i>Теоретическая подготовка</i> Здоровье человека и влияние на него	<i>Аудиторные занятия</i> Однонаправленные занятия.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их

<p>физических упражнений Влияние игры в футбол на здоровье человека. История игры в футбол. Правила игры в футбол. Гигиенические и этические нормы. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: теоретической.</p>	<p>взаимосвязь со здоровьем человека. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями и футболом. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
<p><u>Общезначительная подготовка</u> Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы освоенных общеразвивающих упражнений. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости и гибкости.</p>	<p><u>Внеаудиторные занятия:</u> в тренажёрном зале, спортивной площадке или спортивном зале. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: физической.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. Применяют разученные упражнения для развития гибкости.</p>

<p><u>Техническая подготовка.</u></p> <p>Передвижения и остановки.</p> <p>Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.</p> <p>Сочетание способов передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).</p> <p>Удары по мячу.</p> <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком.</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Ведение мяча и</p>	<p><u>Внеаудиторные занятия:</u></p> <p>на спортивной площадке или в спортивном зале.</p> <p>Однонаправленные занятия.</p> <p>Посвящены только физической подготовке футболиста.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют соревновательные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
--	--	---

<p>обводка. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение правой и левой ногой. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений. Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Выполнение комбинаций и освоенных элементов техники. Ведение и удар мяча. Передача и приём мяча.</p>	<p>Комбинированные занятия. Включают два компонента-техническая и физическая подготовка.</p>	
<p><u>Тактическая подготовка.</u> Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки.</p>	<p><u>Внеаудиторные занятия:</u> на спортивной площадке или в спортивном зале. Однонаправленные занятия, ориентированные на тактическую подготовку футболиста.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

<p>Двухсторонняя учебная игра.</p>	<p>Комбинированные занятия. Включают технико-тактическую подготовку.</p> <p>Целостно-игровые занятия, построенные на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.</p>	<p>игровой деятельности.</p>
<p><u>Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола</u> Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности</p>	<p><u>Внеаудиторные занятия:</u> на спортивной площадке или в спортивном зале. Целостно-игровые занятия, построенные на элементах игры в футбол. Комбинированные занятия. Включают технико-тактическую и физическую подготовку.</p>	<p>Используют игровые действия футбола, соревновательно-игровые упражнения для комплексного развития физических способностей.</p>
<p><u>Спортивные праздники и соревнования</u> Физкультурный праздник «Футбольный калейдоскоп». Соревнования с элементами футбола. Промежуточная аттестация Соревнования по футболу.</p>	<p><u>Внеаудиторные занятия:</u> на спортивной площадке или в спортивном зале. Целостно-игровые занятия, построенные на элементах игры в футбол. Комбинированные занятия. Включают технико-</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

	тактическую и физическую подготовку.	
--	--------------------------------------	--

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Теоретическая под-вка (основы знаний)	2		1
2	Правила игры в футбол	2		1
3	Общая физическая подготовка	8		8
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	1		1
3.2	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		1
3.3	Комплексы общеразвивающих упражнений	1		1
3.4	Развитие скоростных способностей	1		1
3.5	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		1
3.6	Развитие координационных способностей	1		1
3.7	Развитие выносливости	1		1
3.8	Развитие гибкости	1		1
4	Техническая подготовка	8		8
4.1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	4		4
4.1.1	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	4		4
4.2	Удары по мячу	12		12
4.2.1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью	2		2

	подъёма			
4.2.2	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2		2
4.2.3	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком	2		2
4.2.4	Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель	2		2
4.2.5	Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель	2		2
4.2.6	Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель	2		2
4.3	Остановка мяча	6		6
4.3.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		2
4.3.2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		2
4.3.3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2		2
4.4	Ведение мяча и обводка	8		8
4.4.1	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости, Ведение правой и левой ногой	2		2
4.4.2	4.4.1 Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости, Ведение правой и левой ногой.	2		2
4.4.3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	2		2
4.4.4	Обводка с помощью обманных движений	2		2
4.5	Отбор мяча	3		3
4.5.1	Выбивание мяча ударом ногой	3		3

4.6	Вбрасывание мяча	3		3
4.6.1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	3		3
4.7	Игра вратаря	2		2
4.7.1	Ловля катящегося мяча	1		1
4.7.2	Ловля мяча, летящего навстречу	1		1
4.8	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники	2		2
4.8.1	Ведение и удар мяча	1		1
4.8.2	Передача и приём мяча	1		1
5	Тактическая подготовка	12		12
5.1	Индивидуальные тактические действия в защите	1		1
5.2	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки	1		1
5.3	Двухсторонняя учебная игра	2		2
5.4	Двухсторонняя учебная игра	2		2
5.5	Двухсторонняя учебная игра	2		2
5.6	Двухсторонняя учебная игра	2		2
5.7	Двухсторонняя учебная игра	2		2
6.	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	2		2
6.1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1
6.2	Игры, развивающие физические способности	1		1
	Всего:	68		68