



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38
имени 28-ой стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии»
(МАОУ «СОШ № 38»)
«Невельса Краснознамённой 28-өд стрелкөвöй дивизия нима38 №-а шөр школа» муниципальнöй
асшөрлуна велөдан учреждение

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического
объединения учителей
физической культуры

и основ безопасности
жизнедеятельности

О.Е. Кичигина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Л.П. Ладанова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

«СОШ № 38»

Н.М. Аверина



Протокол №1

От «31» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Футбол»

Уровень образования – основное общее образование

Направление развития личности школьника – спортивно-оздоровительное

Срок реализации – 1 год

Составитель: Кичигина О.Е.,
учитель физической культуры

г. Сыктывкар

2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для реализации спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся. Программа составлена с учётом личностных, метапредметных и предметных планируемых результатов в соответствии со следующими документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (с изменениями);
- Образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ № 38»;
- Рабочая программа воспитания МАОУ «СОШ № 38»;
- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» МАОУ «СОШ № 38»;
- Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 38».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» составлена для учащихся для 6-8 классов на 1 учебный год из расчёта 1 часа в неделю. Всего за год 34 часа.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Футбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье

человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- давать определения физкультурным понятиям и терминам;
- оценивать спортивные особенности уроков, а также тренировок; различия уроков от тренировок;
- выделять (узнавать) существенные признаки физических упражнений;
- использовать систему физической подготовки в реальном мире, в повседневности;
- анализировать, оценивать, прогнозировать современные спортивные проблемы и проектировать пути их решения;
- использовать прикладные виды спорта;
- давать определение понятиям, строить логические рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи, реализовывать исследовательскую деятельность, выделять главную мысль текста, создавать модели для решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, осуществлять рефлексию, формулировать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- учиться целеполаганию, самостоятельно анализировать условия достижения цели, прилагать целевые усилия на пути достижения цели, самостоятельно контролировать свое время, оценивать правильность выполнения действий, вносить коррективы
- повторять ранее изученный материал в новом, т.е. активно устанавливать внутрипредметные связи, как по содержанию, так и по способам деятельности;
- анализировать пройденный материал и обсуждать полученные сведения.

Воспитательные результаты

1. Приобретение учащимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни: приобретение учащимися знаний о предметах и явлениях разной природы во взаимосвязи с окружающей их средой, о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной творческой деятельности.
2. Формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: формирование ценностных отношений учащихся к своей Родине, к культуре, к труду, к знаниям, к миру, к другим людям, к людям иной культурной принадлежности
3. Приобретение учащимися опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия: учащийся может приобрести опыт публичного выступления, опыт общения с одноклассниками, опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол»

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия,

вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2. Физическая подготовка.

2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3. Отработка техники.

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4. Игры.

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:

- спортивная игра;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	0,5	0,5
2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1		1
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1		1
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	0,5	0,5
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1		1
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	1		1
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		1
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	0,5	0,5
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1		1
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		1

11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		1
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	0,5	0,5
13	Подвижные игры.	1		1
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		1
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		1
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		1
17	Товарищеская игра.	1		1
18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1		1
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1		1
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		1
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1		1
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	1	1
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		2
24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		2
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		2
26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2		2
27	Товарищеская игра.	2		2
Итого		34		