

Приложение 2.2.3.24.
к ООП ООО (новая редакция),
утверждённой приказом директора
от 02.09.2019 г. № 206 – о

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол»

«Футбол»

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования") с изменениями и дополнениями, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП ООО «МАОУ Школа № 187»

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: с 11 лет (5-9 класс)

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 68 часов

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- 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 и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности. Практика: не предусмотрена.

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.

Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена. Практика: учебная игра.

2. Физическая подготовка.

Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра в «квадрат».

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

Теория: не предусмотрена. Практика: учебная игра.

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

Теория: не предусмотрена. Практика: учебная игра

Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

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

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

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

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

3. Отработка техники.

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

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

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Теория: не предусмотрена. Практика: игра. 3.8. Товарищеская игра. Теория: рассказать о правилах. Практика: игра.

Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена. Практика: игра.

Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Отработка паса щечкой в парах. Футбол. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Теория: рассказать о правилах. Практика: игра.

Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

4. Игры.

Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

Товарищеская игра. Теория: рассказать о правилах. Практика: игра. Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности: спортивная игра; спортивные праздники; спортивные мероприятия; индивидуальная и групповая работа; тестирование.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Часы
1.	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	4
2.	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов	4
3.	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	4
4.	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Отработка паса щечкой в парах.	4
5.	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	4
6.	Челночный бег + удары по воротам, футбол. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	4

7.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	4
8.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки Товарищеская игра	4
9.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	4
10.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча Товарищеская игра	4
11.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
12.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	4
13.	Подвижные игры. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
14.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. 4 В	4
15.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
16.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	4
17.	Товарищеская игра	4
	Итого:	68