

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени Д.М. Карбышева»

Подписано цифровой подписью:
Детцель Дмитрий Александрович

Рассмотрено:
ШМО учителей
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Самойлова С.В.
30.08.2023г.

Утверждено:
Приказ директора
от 31.08.2023г. № 121

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Футбол»
уровень образования: НОО
срок реализации: 4 года

Составитель:
Назаров Евгений Владимирович

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные

- 1.Соотнесение известного и неизвестного
- 2.Планирование
- 3.Оценка
- 4.Способность к волевому усилию

Познавательные

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Коммуникативные

- 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
- 2.Постановка вопросов
- 3.Разрешение конфликтов

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Развитие футбола в России

История развития этой игры. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

2.Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Техника безопасности на занятиях футболом. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

3.Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения с набивным мячом

Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию.

Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову.

Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Бег 30м.на скорость. Повторный бег до 3х30м, до2х60м.

Бег по пересеченной местности до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту способом «перешагивание»

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину

Специальные упражнения для развития быстроты

Бег на 10-15 м.из различных положений, сидя, лежа.

Ускорения на 15,30 м с мячом и без мяча.

Бег с изменением направления до 180°,боком,спиной вперед.

Специальные упражнения для развития ловкости. Обводка стоек. Рывок с мячом

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°.

Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей

при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Эстафеты с элементами акробатики

Ручной мяч.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения для развития ловкости.

4. Основы техники и тактики игры

Удары по мячу ногой.

Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу.

Удары носком, пяткой(назад)

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

Остановка грудью летящего мяча.

Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъёма и носком

Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1.

Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров

Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча..

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом

5. Контрольные игры и соревнования

Участие в первенстве школы.

Участие в первенстве района.

Товарищеские матчи с командами городских школ.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Всего
1.	Развитие футбола в России	2	2
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8
4.	Основы техники и тактики игры	16	16
5.	Контрольные игры и соревнования	6	6
Итого			

