

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Башкортостан
АНОО «ЦО «Солнечный круг»»

Приложение №14 к ООП

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 40

от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футболика»

для обучающихся 5-8 класса

Составитель:
Роженцев М.А.

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- ФГОС ООО, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «**Центр образования «Солнечный круг»**, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Цель курса: углубленное обучение детей футбол в доступной для них форме.

Задачи курса:

Закреплять интерес к физической культуре и спорту.

Формирование позитивной самооценки, самоуважения.

Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.

Развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.

Сформировать социально адекватные способы поведения.

Сформирование способности к организации деятельности и управлению ею.

Воспитать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность

Воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами являются:

групповые тренировочные занятия;

теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

контрольные испытания;

контрольные соревнования.

Место учебного курса программы «Футболика» в объеме 34 часа по 1 часу в неделю, в 5-8 классах.

Форма организации внеурочной деятельности: кружок

Формы проведения занятий учебного курса: групповые и фронтальные

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Теоретическая подготовка. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана

команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Личная гигиена спортсмена. Спортивная форма.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Лёгкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 2000 м, 6-минутный бег; прыжки в и высоту с места и с разбега, многоскоки.

Специальная физическая. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка. Техника передвижения. Удары по мячу ногой: подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъёма, а также носком, пяткой и подошвой. Удары по мячу головой. Приём (остановка) мяча. Ведение или дриблинг. Обманные движения - финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка. «Открывание». «Отвлечение соперников». Быстрое нападение. Позиционное нападение. Игровые комбинации. Розыгрыш «Стандартных положений».

Учебные и тренировочные игры. Инструкторская и судейская практика. Совершенствование индивидуальных и групповых действий в игре. Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; 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; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов	Электронные и цифровые ресурсы
1	Вводное занятие	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://www.uroki.net/ http://pculture.ru/https://intolimp.org/publication/fizkultura
2	Теоретическая подготовка	4	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
3	Специальная физическая подготовка	6	http://www.trainer.h1.ru/
4	Основы техники и тактики игры в футбол	6	http://metodsovet.su/forum/15-117-1
5	Подвижные игры с элементами футбола	9	http://www.uroki.net/
6	Учебные и тренировочные игры. Инструкторская и судейская практика	8	http://metodsovet.su/forum/15-117-1 http://www.uroki.net/ http://pculture.ru/https://intolimp.org/