

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 1»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Н.И. Галахова

Приказ № 199 от 31.08.2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО,
протокол № 1 от

29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Футбол»

для обучающихся **7-8 классов**
(основного общего образования)
на **2022-2023** год

Составитель:

Снхчян Кимик Овикович

2022 г.

Результаты освоения внеурочной деятельности

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);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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 учителя, 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 учителем 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба

Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

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

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Содержание и методика контрольных испытаний

ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

СФП

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема.

Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Г

Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Обратно

Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

№ п/п	Наименование разделов, тем	Основные виды учебной деятельности
1	<p>Физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка 	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
2	<p>Техническая подготовка</p>	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
3	<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

4	Подвижные игры футбольной направленности.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>
---	--	--

№ п/п	Тема занятия	дата		корректировка
		план	факт	
1	Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра.			
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.			
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.			
4	Ведение мяча по прямой. Учебная игра.			
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.			
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.			
7	Передача и остановка мяча. Учебная игра.			
8	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
9	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
10	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
11	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
12	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
13	Передача и остановка мяча. Учебная игра			

14	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
15	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
16	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
17	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
18	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
19	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
20	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
21	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
22	Тактика игры в защите. Учебная игра.			
23	Тактика игры в защите. Учебная игра			
24	Тактика игры в защите. Учебная игра			
25	Тактика игры в нападении. Учебная игра.			
26	Тактика игры в нападении. Учебная игра.			
27	Тактика игры в нападении. Учебная игра.			
28	Штрафной удар. Учебная игра.			
29	Штрафной удар. Учебная игра.			
30	Штрафной удар. Учебная игра.			
31	Угловой удар. Учебная игра.			
32	Угловой удар. Учебная игра.			
33	Розыгрыш аута . Учебная игра.			
34	Пенальти. Учебная игра.			
35	Соревнование. Итоговая игра			

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	дата		корректировка
		план	факт	
1	Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра.			
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.			
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра.			
4	Ведение мяча по прямой. Учебная игра.			
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.			
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.			
7	Передача и остановка мяча. Учебная игра.			
8	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
9	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
10	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
11	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
12	Передача и остановка мяча. Учебная игра			
13	Передача и остановка мяча. Учебная игра			

14	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
15	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
16	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
17	Удары с места по воротам . Учебная игра.			
18	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
19	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
20	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
21	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.			
22	Тактика игры в защите. Учебная игра.			
23	Тактика игры в защите. Учебная игра			
24	Тактика игры в защите. Учебная игра			
25	Тактика игры в нападении. Учебная игра.			
26	Тактика игры в нападении. Учебная игра.			
27	Тактика игры в нападении. Учебная игра.			
28	Штрафной удар. Учебная игра.			
29	Штрафной удар. Учебная игра.			
30	Штрафной удар. Учебная игра.			
31	Угловой удар. Учебная игра.			
32	Угловой удар. Учебная игра.			
33	Розыгрыш аута . Учебная игра.			
34	Пенальти. Учебная игра.			
35	Соревнование. Итоговая игра			