

**Автономная некоммерческая организация
«Общеобразовательная школа-интернат
«Дубравушка»**

249033, Калужская область, г. Обнинск, Пионерский проезд 29 тел./факс: (484) 395 88 55,
399 71 71

Web-сайт www.dubravushka.ru; e-mail: school@dubravushka.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 01
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Общеобразовательная
школа-интернат «Дубравушка»


Ю. В. Кравцова
Приказ № 110 от «30» августа 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 017B09AF00ABAF948B4C7878EF155C2A9A
Владелец: АНО "ОШИ "ДУБРАВУШКА"
Действителен: с 16.02.2023 до 16.05.2024

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
(среднее общее образование)**

Обнинск

2023

36. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол»

Пояснительная записка

Отличительной особенностью секции «Футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале. Формы проведения занятий: игра.

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

Задачи программы:

Закреплять интерес детей 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.

проявлять 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;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

1. 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;

анализи объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков

в движениях и передвижениях человека;
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

Обучающийся научится:

определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
практически использовать приемы защиты и самообороны;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

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.

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

Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Теория: не предусмотрена.
 Практика: игра.

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.

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. Практика: игра.

Форма организации и виды деятельности:
 спортивная игра;

спортивные праздники;
спортивные мероприятия;
индивидуальная и групповая работа;
тестирование.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов
10 класс		
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13	Подвижные игры.	2
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
17	Товарищеская игра.	2
Всего		34
11 класс		
18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4

26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27	Товарищеская игра №1.	4
28	Товарищеская игра №2.	4
29	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3
Всего		33
Итого		67