

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кольского района Мурманской области «Пушновская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Пушновская СОШ»)

Приложение к Основной образовательной программе основного общего образования, утвержденной приказом №231 от 31.08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
внеурочной деятельности
мини-футбол
срок реализации 1 год
2023/2024 учебный год

Программу разработал Куксов А.И.

Программа рассмотрена на методическом объединении учителей гуманитарного цикла
Протокол №1 от 25.08.2023г.

Программа принята на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Пушновская СОШ».

Целями изучения модуля по футболу» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

Задачами являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола; ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;
- ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся; обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;
- популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

I. Содержание программы

Теоретическая подготовка:

- техника безопасности
- правила игры в футбол
- развитие у занимающихся специальных знаний, и умений в данном виде спорта.
- первая помощь при травмах

Общая физическая подготовка:

- развитие общей выносливости
- общая выносливость развивается с помощью упражнений при задействовании больших мышечных групп: беговые (бег на выносливость-1 км) и прыжковые упражнения (прыжки на скакалке - прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту).
- развитие ловкости
- упражнения на снарядах (гимн.стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств.

- развитие координации – упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата, средствами вращательной акробатики. Упражнения со снарядами (скакалки, гимна. палки, мячи), гимнастические упражнения .

Специальная физическая подготовка:

- скоростная выносливость – пробегание коротких отрезков большое количество раз;
- специальная ловкость – повороты и остановки в движении, перемещение относительно игроков своей команды и противника.
- координационные способности – умение быстро ориентироваться в пространстве, координирование действий при ведении и передаче мяча.

Техника игры в футбол:

- основа любой игры с мячом – «школа мяча». Учащиеся осваивают ведение мяча, удары по мячу (различной интенсивности, различными частями тела, из различных положений). Большое значение имеет формирование так называемого «чувства мяча», которое достигается регулярным взаимодействием с мячом.

Технико-тактическое мастерство:

- моделирование игры в тренировочном процессе. Психологическое состояние во время игры.

Соревновательная подготовка:

- учащиеся на этом году обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух-четырех соревнованиях.

II. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;
- умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

Предметные результаты:

- получить новые исторические сведения о зарождении - футбола как вида спорта, о соблюдении гигиены, о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви;
 - получить знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
 - понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;
- овладеть основами техники футбола, использовать эти приемы в играх в футбол и их разборах;
- приобрести навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;
 - знания правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;
 - умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
 - умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
 - продемонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;
 - умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
 - анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
 - умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
 - соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки.

III. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------|-------------------------------------|--------------------|--|
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | //school-collection.edu.ru/ catalog/teacher/ https://resh.edu.ru |
| 2. | Общая физическая подготовка | 1 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 12 | |
| 4. | Техника игры в футбол. | 12 | |
| 5. | Технико-тактическое мастерство | 5 | |
| 6. | Участие в соревнованиях по футболу. | 2 | |
| 7 | Заключительное занятие | 1 | |
| | Всего: | 34 | |

Воспитательный потенциал данного учебного курса обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир