

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
 Т.В.Черданцева  
Протокол №1 от 28 08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О.директора МБОУ СОШ №8  
 Т.В.Черданцева  
Приказ № 124 от 31 08.2020г.



# *Рабочая программа внеурочной деятельности*

---

*« Футбол и чирлидинг »*

Класс: ба, б

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

г. Новочеркасск-2020

г. Новочеркасск-2020

## **Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности для класса на 2020 – 2021 учебный год**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта СОО, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы по внеурочной деятельности «Футбол и чирлидинг».

**Цель программы** – раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

*Обучающие:*

- Обучение основам футбольной игры;
- Подготовка квалифицированных спортсменов; • Обучение теории техники и тактики игры.

*Воспитательные:*

- Воспитание отношения к мини-футболу как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

*Развивающие:*

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости, выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

На изучение программы по внеурочной деятельности «Футбол и чирлидинг» на 2020 – 2021 учебный год отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часов в год.

- I четверть – 9 часов;
- II четверть – 8 часов; □ III четверть – 9 часов;
- IV четверть – 8 часов

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности в 6а, б классах в 2020-2021 учебном году**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа 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 программного материала по внеурочной деятельности в 6а, б классах на 2020– 2021 уч. год

№ п\п	Название раздела, курса	Количество часов	Виды деятельности и формы занятий
1	<b>История футбола</b>	2	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	6	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3	<b>Удары по мячу</b>	6	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>
4	<b>Остановка мяча</b>	6	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	6	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p>
			<p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p>

6	Гимнастика и чирлидинг	8	<p><i>-Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
---	------------------------	---	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В 6а, 6 КЛАССАХ НА 2020– 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Тема занятия (мероприятия)	Количество часов	Дата	
			предполагаемая	по факту
<b>1 четверть – 9 часов</b>				
1	Введение. История футбола	1	01.09	
2	Передвижения и остановки	1	08.09	
3	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	15.09	
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	22.09	
5	Удары по мячу	1	29.09	
6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	06.10	
7	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	13.10	
8	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	20.10	
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	1	27.10	

**11 четверть – 8 часов**

10	Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой	1	10.11	
----	--	---	-------	--

	частью лба			
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	17.11	
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1	24.11	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	01.12	
14	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	08.12	
15	Остановка мяча грудью	1	15.12	
16	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	22.12	
17	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	29.12	

**11 четверть – 9 часов**

18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	12.01	
19	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1	19.01	

20	Выбивание мяча ударом ногой	1	26.01	
21	Отбор мяча перехватом	1	02.02	
22	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	09.02	
23	Отбор мяча в подкате	1	16.02	
24	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	02.03	
25	Кувырок вперед. Выполнение команд.	1	09.03	
26	Кувырок назад. Выполнение команд.	1	16.03	
<b>IV четверть – 8 часов</b>				
27	Мост. Кувырок вперед.	1	30.03	
28	Стойка на лопатках, кувырок назад и пережат.	1	06.04	
29	Опорный прыжок на горку матов.	1	13.04	
30	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1	20.03	
31	Лазание по канату.	1	27.03	
32	Лазание по канату с перехватом ног.	1	04.05	
33	Гимнастическая комбинация.	1	11.05	

34	Гимнастическая комбинация на бревне.	1	18.05	
----	--------------------------------------	---	-------	--

**Материально-техническое обеспечение:**