

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

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

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБОУ СОШ №8
Т.В. Черданцева
Т.В. Черданцева
Приказ № 124 от 31 08 2020г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

« Футбол и чирлидинг »

Класс: 7а

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Орлова Екатерина Михайловна

Пояснительная записка

к программе по внеурочной деятельности для класса на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 7а класса 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 32 часов в год.

- I четверть - 8 часов;
- II четверть – 7 часов;

- III четверть –9 часов;
- IV четверть –8 часов

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности в 7а классе в 2020-2021 учебном году

Личностными: результатами изучения курса спортивная мастерская «Мини-футбол» являются:

Ученик научится:

Индивидуальной технике и тактике игры в мини-футбол

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- *формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;*
- *реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты Регулятивные

Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;*
- *осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.*

Коммуникативные Ученик научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.*

Содержание программного материала по внеурочной деятельности в 7а классе на 2020– 2021 уч. год

№ п\п	Название раздела, курса	Количество часов	Виды деятельности и формы занятий
1	Теоретическая подготовка	1	1. История развития мини- футбола в России 2. Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей
2	Физическая подготовка футболистов	5	1. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы 3. Комбинации из освоенных элементов
3	Ведения мяча и жонглирование	6	<p style="text-align: center;">Ведение мяча: 1.внутренней и внешней сторонами подъёма; 2.с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; 3.с обводкой стоек; 4.с применением обманных движений; 5.с последующим ударом в цель; 6.после остановок разными способами.</p> <p style="text-align: center;">Жонглирование мячом: 1.одной ногой /стопой/; 2.двумя ногами /стопами/; 3.двумя ногами /бёдрами/; 4.с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; 5.с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; 6.с чередованием «стопа-бедро-голова».</p>
4	Остановки и передачи мяча	6	<p style="text-align: center;">Остановки мяча:</p> <p>1. мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку,- подошвой и разными частями стопы; 2. мяча, летящего по воздуху,- стопой, бедром, грудью и головой.</p> <p>Передачи мяча: 1.короткие, средние и длинные; 2.выполняемые разными частями стопы;</p>

			<p>3.головой;</p> <p>если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен, б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.</p>
5.	Удары по мячу различным и способами	4	<p>Удары по мячу:</p> <p>1.удар по неподвижному мячу; 2.после прямолинейного бега; 3.после зигзагообразного бега;</p> <p>4.после имитации сопротивления партнёра;</p> <p>5.после реального сопротивления партнёра (игра 1×1).</p> <p>Удары по движущемуся мячу: 1.прямолинейное ведение и удар;</p> <p>2.обводка стоек и удар; 3.обводка партнёра и удар.</p> <p>Удары после приёма мяча:</p> <p>1.после коротких, средних и длинных передач мяча; 2.после игры в стенку (короткую и длинную).</p> <p>Удары в затруднённых условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по летящему мячу; • из-под прессинга; • в игровом упражнении 1×1. 3.Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. 4.Удары в реальной игре: <ul style="list-style-type: none"> • завершение игровых эпизодов; • штрафные и угловые удары.
6	Передачи и отбор мяча	2	<p>1.Передача после остановки мяча</p> <p>2.Передача после ведения мяча</p> <p>3.Передача в одно касание</p> <p>4.Отбор выбиванием мяча</p> <p>5.Отбор перехватом на опережение</p> <p>6.Выбрасывание мяча из аута</p> <p>7.Техника передвижений в игре</p> <p>8.Обводка соперника в борьбе или без</p>

			борьбы
7	Гимнастика и чирлидинг	8	<p>-<i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вися 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>

№	Тема занятия (мероприятия)	Количество часов	Дата	
			предполагаемая	по факту
1 четверть – 8 часов				
1	Теоретическая подготовка	1	07.09	
2	История развития мини- футбола в России	1	14.09	
3	Правила игры в мини- футболе и жестикуляция судей	1	21.09	
4	Физическая подготовка футболистов	1	28.09	
5	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1	05.10	
6	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1	12.10	
7	Комбинации из освоенных элементов	1	19.10	
8	Ведения мяча и жонглирование	1	29.10	
11 четверть – 7 часов				
9	Перекачивание мяча вперед, назад, в стороны	1	16.11	
10	Ведение мяча ведущая правая, левая, попеременно	1	23.11	
11	Ведение мяча по прямой, зигзагами, по кругу	1	30.11	
12	Жонглирование двумя ногами(стопами) попеременно	1	07.12	
13	Жонглирование двумя ногами(бедрями) попеременно	1	14.12	

14	Жонглирование одной ногой(стопой) не опуская ногу	1	21.12	
15	Жонглирование головой	1	28.12	
111 четверть – 9 часов				
16	Жонглирование всеми частями тела попеременно	1	11.01	
17	Удары и остановки мяча	1	18.01	
18	Удар внутренней частью стопы	1	25.01	
19	Удар внешней частью стопы	1	01.02	
20	Удар подъёмом стопы	1	08.02	
21	Удар с лета	1	15.02	
22	Удар головой	1	22.02	
22	Остановка подошвой стопы	1	01.03	
23	Остановка коленом	1	15.03	
1V четверть – 8 часов				
24	Кувырок вперед. Выполнение команд.	1	29.03	
25	Кувырок назад. Выполнение команд.	1	05.04	
26	Мост. Кувырок вперед.	1	12.04	
27	Стойка на лопатках, кувырок назад и перекат.	1	19.04	
28	Опорный прыжок на горку матов.	1	26.04	

29	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении.	1	03.05	
30	Лазание по канату.	1	10.05	
31	Лазание по канату с перехватом ног.	1	17.05	

Материально-техническое обеспечение:

Поурочная программа подготовки футболистов 6-9 лет, 10-12 лет» /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2016г. , -272с. «Библиотека футбола»

