Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Футбол»

Программа внеурочной деятельности «Футбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и направлена на формирование у обучающихся 5-9 классов устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Курс рассчитан на 68 часов в год (2 часа в неделю) и охватывает базовый и углубленный уровни подготовки. В ходе реализации программы решаются задачи гармоничного развития личности подростка: совершенствуются технические и тактические приемы игры (передачи, удары по воротам, дриблинг, стандартные положения), развивается специальная физическая подготовка (скорость, выносливость, координация, взрывная сила), а также воспитываются волевые качества, командный дух и чувство ответственности. Особое внимание уделяется изучению правил игры, профилактике травматизма и основам гигиены спортсмена. Программа предусматривает участие в школьных и муниципальных соревнованиях, товарищеских матчах и спортивно-массовых мероприятиях. Занятия строятся с учетом возрастных психофизиологических особенностей школьников среднего звена, способствуя их успешной социализации и формированию здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а

также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

•владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по футболу.

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• 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;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

В области познавательной культуры:

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• 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.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы

Выявление первичной подготовки (4 часов).

Знакомство обучающихся друг с другом, выявление уровня первичной подготовки. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Формы и виды организации занятий: беседа, инструктаж, лекция, видеоролики, презентации

Общая физическая подготовка (10 часов).

Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат», бег, прыжки по лестницам, бег с изменением направления, изучения упражнения контроль мяча, прыжки через барьер, удары по воротам

Формы и виды организации занятий: работа над техникой, демонстрация приемов учителем, отработка навыков обучающихся, показ учителя, игра в футбол.

Техническая подготовка (24 часа)

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой, Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Товарищеская игра.

Формы и виды организации занятий: Демонстрация приемов учителем, отработка навыков обучающихся, игра в футбол.

Изучение индивидуальных технических и тактических приемов (30 часов).

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с

сопротивлением. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Игра в футбол. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Товарищеская игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Формы и виды организации занятий: Демонстрация приемов учителем, отработка навыков обучающимися, игра в футбол.