

**Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности**:

**"Уроки здоровья» 5-9-е классы**

**Авторы программы:**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности **«Внеурочная деятельность учащихся футбол»**  под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М.В Маслов - М (Просвещение, 2011 год),

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 г., протокол № \_\_\_\_**

**Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись Ф.И.О

**Цели и задачи рабочей программы**

Данная рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям футболом.
4. Обучение технике и тактике игры в футбол.
5. Развитие физических способностей.
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание морально- волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Режим занятий —1 раз в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке или в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническая, тактическая и физическая.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

освоения обучающимися курса программы внеурочной деятельности «Футбол»

Содержание программы направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

Основная образовательная программа учреждения 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);

*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 педагога, 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 педагогом 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 курса программы внеурочной деятельности «Футбол»**

**с указанием форм организации учебных занятий, основных видов**

**учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание программного материала** | **Формы организации учебных занятий** | **Характеристика основных видов**  **учебной деятельности** |
| *Теоретическая подготовка*  Здоровье человека и вли­яние на него физических упражнений  Влияние игры в футбол на  здо­ровье человека.  История игры в футбол.  Правила игры в футбол.  Гигиенические и этичес­кие нормы.  Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | *Аудиторные занятия*  Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: теоретическая. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями и футболом.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| *Общефизическая подготовка*  Упражнения в ходьбе и беге.  Упражнения для плече­вого пояса и рук.  Упражнения для ног.  Упражнения для тулови­ща.  Комплексы освоенных общеразвивающих упражнений.  Развитие скоростных и скоростных и скоростно-силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Развитие выносливости  и гибкости. | *Внеаудиторные занятия*: в тренажёрном зале, спортивной площадке или спортивном зале.  Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: физическая. | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений.  Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей.  Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей.  Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей.  Применяют разученные упражнения для разви­тия гибкости. |
| *Техническая подготовка.*  Передвижения и остановки.  Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Сочетание способов передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).  Удары по мячу.  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.  Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком.  Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.  Остановка мяча.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Ведение мяча и обводка.  Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение правой и левой ногой.  Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.  Обводка с помощью обманных движений.  Отбор мяча.  Выбивание мяча ударом ногой.  Вбрасывание мяча.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  Игра вратаря.  Ловля катящегося мяча. | *Внеаудиторные занятия*: на спортивной площадке или в спортивном зале.  Однонаправленные занятия. Посвящены только физической подготовке футболиста.  Комбинированные занятия. Включают два компонента - техническая и физическая подготовка. | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют соревновательные  уп­ражнения и тесты.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| *Тактическая подготовка.*  Индивидуальные тактические действия в защите.  Индивидуальные тактические действия в нападении.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки.  Двухсторонняя учебная игра. | *Внеаудиторные занятия*: на спортивной площадке или в спортивном зале.  Однонаправленные занятия, ориентированные на тактическую подготовку футболиста.  Комбинированные занятия. Включают технико-тактическую подготовку.  Целостно-игровые занятия, построен-ные на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| *Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола*  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.  Игры, развивающие физические способности | *Внеаудиторные занятия*: на спортивной площадке или в спортивном зале.  Целостно-игровые занятия, построен-ные на элементах игры в футбол.  Комбинированные занятия. Включают технико-тактическую и физическую подготовку. | Используют игро­вые действия футбола, соревновательно-игровые упражнения для комплексного разви­тия физических способностей. |
| *Спортивные праздники и соревнования*  Физкультурный праздник «Футбольный калейдоскоп».  Соревнования с элементами футбола.  Соревнования по футболу. | *Внеаудиторные занятия*: на спортивной площадке или в спортивном зале.  Целостно-игровые занятия, построен-ные на элементах игры в футбол.  Комбинированные занятия. Включают технико-тактическую и физическую подготовку. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. |

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов | Общее  кол-во  часов |
| **1** | Вводное занятие (прави­ла техники безопасности) | **1** |
| **2** | Теоретические сведения (основы знаний) | **1** |
| **3** | Влияние игры в футбол на  здо­ровье | 1 |
| **4** | История игры в футбол | 1 |
| **5** | Правила игры в футбол | 1 |
| **6** | Общая физическая под­готовка | **1** |
| **7** | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |
| **8** | Упражнения для плече­вого пояса и рук | 1 |
| **9** | Упражнения для ног | 1 |
| **10** | Упражнения для тулови­ща | 1 |
| **11** | Комплексы общеразвивающих упражнений | 1 |
| **12** | Техническая подготовка | **1** |
| **13** | Перемещения | **1** |
| **14** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |
| **15** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |
| **16** | Передачи мяча | 1 |
| **17** | Передача мяча. | 1 |
| **18** | Остановка мяча. | 1 |
| **19** | Передача мяча в парах | 1 |
| **20** | Удар мяча | **1** |
| **21** | Удар мяча головой. | 1 |
| **22** | Прием мяча | **1** |
| **23** | Прием мяча . | 1 |
| **24** | Отбор мяча у соперника  . | 1 |
| **25** | Тактическая подготовка | **1** |
| **26** | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |
| **27** | Индивидуальные тактические действия в нападении | 1 |
| **28** | Подвижные игры и эстафеты | **1** |
| **29** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 2 |
| **30** | Игры, развивающие физические способности | 1 |
| **31** | Контрольные испытания и соревнования | **1** |
| **32** | Физкультурный праздник «Футбольный калейдоскоп» | 1 |
| **33** | Соревнования с элементами футбола. | 1 |
| **34** | Всего | 34 |