**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Экологический проект» на уровень основного общего образования**

**(для 5–9-х классов)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы (МЛШ) разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Концепции преподавания учебного предмета «Биология»;
* Концепции экологического образования в системе общего образования;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* Плана внеурочной деятельности основного общего образования, утвержденного приказом АНПОО «ДВЦНО»;

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания АНПОО «ДВЦНО» Международной лингвистической школы.

**Цель программы:** способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

## Задачи программы:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
* обучение технике и тактике игры;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Содержание программы**

Раздел 1. Основы знаний. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении.

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперѐд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперѐд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперѐд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперѐд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперѐд, назад, в приседе, с продвижением вперѐд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Раздел 3. Специальная подготовка.

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4. Тестирование. Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

### Раздел 5. Соревнования.

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

# Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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);
  + 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 спортивно- оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

* + проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
  + способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой исоревновательной деятельности;
  + владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления секции «Мини-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 своѐ 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 своѐм 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Кол-во часов | Элементы содержания |
|  |  |  |
| История футбола | 1 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.  Гигиенические занятия и навыки.  Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| Остановка, | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке |
| передача |  | боком, лицом. Остановка и передача мяча |
| мяча |  | на месте. Учебная игра |
|  | 2 | Стойка игрока. Перемещение спиной  вперѐд. Остановка и передача мяча в |
|  |  | движении. Учебная игра |
|  |  |  |
| Ведение мяча | 2 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъѐма. Игра «Квадрат». Учебная игра |
|  | 1 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная  игра |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра |
| Остановка мяча | 2 | Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. |
|  | 2 | Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. |
| 1 | Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. |
|  |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и |
|  | 2 | внешней частью подъѐма. 6-10минутный |
|  |  | бег. Учебная игра. |
| Удары по  мячу | 2 | Техника игры вратаря. Учебная игра. |
|  |  |  |
|  | 3 | Удары по катящемуся мячу.  «Квадрат». СФП. Учебная игра. |
|  | | 1 | Удары по прыгающему и  летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. |
| 2  2 | Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. |
| Удары по мячу с полулѐта. Элементы акробатики. Учебная игра. |
| 2 | Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра. |
| 2 | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра |
| 2 | Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра |
| 1 | Индивидуальные действия в  защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра |