

Приложение
Утверждена в составе
ООП НОО МБОУ СОШ № 21
Приказ от 28.08.2024 г. №172/14

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительное направление

«Футбол»
1-4 классы

с. Краснополье

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы по футболу по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению-досуговой, по форме организации - кружковой, по времени реализации -годовой.

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания», авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Актуальность программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время.

Цель:

Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

- 1.Обучить технике и тактике игры в футбол.
- 2.Развивать морально -волевые качества.
3. Развивать и усовершенствовать физические качества: силу, выносливость, скоростные качества.
- 4.Дать полные теоретические сведения о развитии футбола и спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Организовать культурный досуг учащихся.
6. Подготовка инструкторов и судей по футболу.

Задачами обучающихся также являются: физическая подготовка, совершенствование спортивно-физических показателей, участие в соревнованиях. Программа предусматривает систематический контроль успеваемости и дисциплины учащихся в школе, связь с классным руководителем.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям футболом.
2. Популяризация и развитие футбола, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся. Несмотря на спортивную направленность программы её важной частью является воспитательная работа, проводимая с учащимися.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе учебно – тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие в такого рода мероприятиях помогает подросткам преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищество, чувство коллективизма.

Программа секции «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, так как ведущей педагогической идеей является вовлечение подростком в систематические занятия футболом и их гармоничное физическое развитие.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» **актуальна** для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в смешенной возрастной группе. Ежегодно план работы повторяется с учётом динамики развития физической подготовки обучающихся.

Форма и режим занятий.

Нагрузка подбирается индивидуально для каждого обучающегося исходя из его физической подготовки и морально-волевых качеств. Так же определяется индивидуально время занятий. Каждое занятие продолжается 2 часа, из них 15 минут – теория. Время отдыха определяется индивидуально и через 45 минут, для всей группы.

За год обучения общее количество часов составляет – 68 часов.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития футбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.

Результаты обучения по программе

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях

(соревнованиях)

- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы подведения итогов представлены в виде портфолио достижений обучающихся

Возраст обучающихся от 11 до 17 лет.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы 1 год.

Формы занятий

Занятия включают в себя:

1. Организационную часть, которая обеспечивает наличие спорт-инвентаря: мячей и др.

2. Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
3. Развитие физических качеств.
4. Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
5. Подвижные игры, эстафеты.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м, 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты:

индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам).

Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты).

Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 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.

Результаты изучения содержания курса

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;

Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.

	Кол-во часов
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра. 2
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра. 2
4	Ведение мяча по прямой. Учебная игра. 2
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. 2
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. 2
7	Передача и остановка мяча. Учебная игра. 2
8	Передача и остановка мяча. Учебная игра 2
9	Передача и остановка мяча. Учебная игра 2
10	Передача и остановка мяча. Учебная игра 2
11	Передача и остановка мяча. Учебная игра 2
12	Передача и остановка мяча. Учебная игра 2
13	Передача и остановка мяча. Учебная игра 2
14	Удары с места по воротам . Учебная игра. 2
15	Удары с места по воротам . Учебная игра. 2
16	Удары с места по воротам . Учебная игра. 2
17	Удары с места по воротам . Учебная игра. 2
18	Удары по воротам после ведения . Учебная игра. 2
19	Удары по воротам после ведения . Учебная игра. 2

20	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.	2
21	Удары по воротам после ведения . Учебная игра.	2
22	Тактика игры в защите. Учебная игра.	2
23	Тактика игры в защите. Учебная игра	2
24	Тактика игры в защите. Учебная игра	2
25	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2
26	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2
27	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2
28	Штрафной удар. Учебная игра.	2
29	Штрафной удар. Учебная игра.	2
30	Штрафной удар. Учебная игра.	2
31	Угловой удар. Учебная игра.	2
32	Угловой удар. Учебная игра.	2
33	Розыгрыш аута . Учебная игра.	2
34	Пенальти. Учебная игра.	2
35	Соревнование. Итоговая игра	2

6. Сетки футбольные - 2 шт.

7. Тренировочные стойки - 10 шт.

8. Секундомер - 1 шт.

9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.

10. Свисток судейский - 1 шт.

Используемая литература

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «СПб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16 лет) М. «АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11 лет) М. «АСТ» 2003 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.