

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская средняя общеобразовательная школа №1 им. А.С.Попова»

Рассмотрено на заседании
УТВЕРЖДЕНО
Методического Совета
Приказ № 92/4 от 30.08.2023 г.
и рекомендовано к утверждению
Директор МБОУ УСОШ №1
протокол от 30.08.2023 г. № 1
им. А.С.Попова

_____ Е.А. Митякина

Программа
внеурочной деятельности
«ФУТБОЛ»
для обучающихся 3-11 классов
на 2023/2024 учебный год

Учитель Штовханев Сергей Николаевич

г. Удомля 2023 г

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности обучающихся «Футбол» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся МБОУ УСОШ №1 им. А.С. Попова, формирование здорового образа жизни.

Нормативно-правовая база программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. г № 413 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 12.08.22 г.);
3. Федеральная образовательная программа 2023 г.;
4. Приказ Министерства просвещения РФ (Минпросвещения России) «О Федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» № 858 от 21.09.22г. (с изменениями 21.07.23г. №556)
5. Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).
7. Положение МБОУ УСОШ№1 им. А.С. Попова «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, дисциплин (модулей)».

Данная программа является модифицированной, разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2013, авторов Лях В.И., Зданевич А.А.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы внеурочной занятости в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;

- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Проведение профориентации.

Программа рассчитана на мальчиков / юношей в возрасте от 9 до 17 лет, составлена на 1 год обучения. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к школьным условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп может составлять от 12 до 15 человек. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа в каждой группе. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Футбол»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

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

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы; В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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 нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации программы данной направленности являются соревнования с командами мальчиков/ юношей городского округа (товарищеские матчи, районные соревнования, проводимые в рамках спартакиады городского округа).

Учебно-тематический план программы.

Младшая группа

Возраст 9-13 лет

Наполняемость группы – от 12 до 15 человек

Количество часов в неделю – 4 академических часа

Продолжительность занятия – 2 академических часа

Старшая группа

Возраст – 14-17 лет

Наполняемость группы – от 12 до 15 человек

Количество часов в неделю – 4 академических часа

Продолжительность занятия – 2 академических часа

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

№	Раздел	Всего часов / младшая группа	Всего часов / старшая группа
1	Вводное занятие	1	1
2	Техника безопасности	3	3
3	Теоретическая подготовка	10	10
4	Общая физическая подготовка	22	22
5	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	42	42
6	Двусторонние игры	44	44
7	Участие в соревнованиях	8	8
8	Контрольные нормативы	6	6
	Итого	136	136

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы объединения дополнительного образования МБОУ УСОШ №1 им. А.С. Попова «Футбол» и группы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке школы.

Раздел 2. Техника безопасности на тренировках.

Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Раздел 3. Теоретические занятия.

Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке. Техническая подготовка.

Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

Раздел 6. Двусторонние игры.

Игры между группами в объединении.

Раздел 7. Участие в соревнованиях с командами школ города и района.

Раздел 8. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,2

Бег 300 м(сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег 30 м/с ведением мяча (сек) – 6,1
 Вбрасывание мяча руками (м) – 12
 Удар по мячу на точность (раз) – 6
 Жонглирование мячом (раз) – 8

Календарно - тематическое планирование

Дата	Младшая группа		Старшая группа	
	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	Тема занятия
	2	Вводное занятие. Правила безопасности в спортивном зале и школьном стадионе.		Вводное занятие. Правила безопасности в спортивном зале и школьном стадионе.
	2	Теоретическая подготовка. ОФП.		Теоретическая подготовка. ОФП.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Теоретическая подготовка.		ОФП. СФП. Теоретическая подготовка.
	2	Технич. подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Технич. подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Контрольные нормативы. Технич. подготовка.		Контрольные нормативы. Технич. подготовка.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Соревнования с командами города.		Соревнования с командами города.
	2	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Технич. подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Технич. подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Соревнования с командами города.		Соревнования с командами города.
	2	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Технич. подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		Технич. подготовка. ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.
	2	Правила безопасности в спортивном зале и школьном стадионе. Контрольные нормативы. Технич. подготовка.		Правила безопасности в спортивном зале и школьном стадионе. Контрольные нормативы. Технич. подготовка.
	2	ОФП. СФП. Двухсторонние игры.		ОФП. СФП. Двухсторонние игры.

		командами города. Теоретическая подготовка.		командами города. Теоретическая подготовка.
	2	Соревнования с командами города.		Соревнования с командами города.
Всего:	136		136	

Список используемой литературы:

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.

Материально-техническое оснащение:

- футбольные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе (футбольной площадке).