

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
Грязновская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю: _____
Директор школы: С.М. Чистополов



Дополнительная общеобразовательная
программа внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб
«Вектор»
(направление футбол)
на 2023-2024 учебный год

Возраст детей: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Бывальцев С.Ю.,
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб футбол» разработана в соответствии с требованиями:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Образовательной программой школы: основная общеобразовательная программа (ООП НОО) (5-9 классы);

* Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 года. имеет социальное направление.

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 8 – 10 лет.

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Оздоровительные

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
- пропаганда здорового образа жизни.

Формы занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб футбол»

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для

достижения намеченных целей;

- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Предметные результаты освоения обучающимися программы

по модулю «Медико-биологическая лаборатория» обучающиеся: по модулям спортивных секций обучающиеся научатся: по модулю «Психологическая служба» обучающиеся: по модулю «Туризм и краеведение» обучающиеся научатся:

по модулю «Спортивный пресс-центр» обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научатся применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и

познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

Воспитательные результаты реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);
- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;
- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Раздел | Содержание |
|---|---------------------------------|---|
| 1 | История футбола | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 2 | Передвижения и остановки | Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
| 3 | Удары по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. |
| 4 | Остановка мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной |

| | | |
|----|--|--|
| | | <p>стопы и подошвой.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Остановка мяча грудью.</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p> |
| 5 | Ведение мяча и обводка | <p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов).</p> |
| 6 | Отбор мяча | Выбивание мяча ударом ногой. |
| 7 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. |
| 8 | Игра вратаря | <p>Ловля катящегося мяча.</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу.</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке.</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке.</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p> |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 10 | Тактика игры | Тактика свободного нападения. |

| | | |
|----|----------------------------------|--|
| | | <p>Позиционные нападения без изменения позиций.</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p> |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты | <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности.</p> |
| 12 | Физическая подготовка | <p>Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p> |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п\п | Тема занятия | Кол-во часов | Номера занятий | Формы внеурочной деятельности |
|-------|--|--------------|----------------|---|
| 1 | Введение. История футбола | 2 | 1-2 | Лекция. Беседа. |
| | Передвижения и остановки | | | |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 4 | 3-6 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, | 2 | 7-8 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

| | | | | |
|---|--|---|-------|---|
| | рывки) | | | Учебная игра |
| | Удары по мячу | | | |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 4 | 9-12 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 4 | 13-16 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 4 | 17-20 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 4 | 21-24 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 4 | 25-28 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 2 | 29-30 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

| | | | | |
|----|--|---|-------|---|
| | | | | Учебная игра |
| 10 | Удары по летящему мячу серединой лба | 2 | 31-32 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 2 | 33-34 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 12 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 4 | 35-38 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 13 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 4 | 39-42 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Остановка мяча | | | |
| 14 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 4 | 43-46 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 15 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 4 | 47-50 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | | | | Учебная игра |
| 16 | Остановка мяча грудью | 2 | 51-52 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 17 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 4 | 53-56 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Ведение мяча и обводка | | | |
| 18 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 4 | 57-60 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 19 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 4 | 61-64 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 20 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 4 | 65-68 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 21 | Обводка с помощью | 4 | 69-72 | Разучивание упражнений |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | обманных движений (финтов) | | | в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Отбор мяча | | | |
| 22 | Выбивание мяча ударом ногой | 4 | 73-76 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 23 | Отбор мяча перехватом | 4 | 77-80 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 24 | Отбор мяча толчком плеча в плечо | 4 | 81-84 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 25 | Отбор мяча в подкате | 4 | 85-88 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Вбрасывание мяча | | | |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 4 | 89-92 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |

| | | | | |
|----|---|---|---------|---|
| | | | | Учебная игра |
| | Игра вратаря | | | |
| 27 | Ловля катящегося мяча | 2 | 93-94 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 28 | Ловля мяча, летящего навстречу | 2 | 95-96 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 29 | Ловля мяча сверху в прыжке | 2 | 97-98 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 30 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 2 | 99-100 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 31 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 2 | 101-102 | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Выполнение комбинаций из освоенных элементов | | | |

| | | | | |
|----|--|---|---------|--|
| | техники перемещений и владение мячом | | | |
| 32 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 4 | 103-106 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Тактика игры | | | |
| 33 | Тактика свободного нападения | 4 | 107-110 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 34 | Позиционные нападения без изменения позиций | 2 | 111-112 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 35 | Позиционные нападения с изменением позиций | 2 | 113-114 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 36 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 4 | 115-118 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 37 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в | 2 | 119-120 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических |

| | | | | |
|----|---|---|---------|--|
| | нападении и защите | | | приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 38 | Двусторонняя учебная игра | 4 | 121-124 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Подвижные игры и эстафеты | | | |
| 39 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 4 | 125-128 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 40 | Игры, развивающие физические способности | 4 | 129-132 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Физическая подготовка | | | |
| 41 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 4 | 133-136 | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

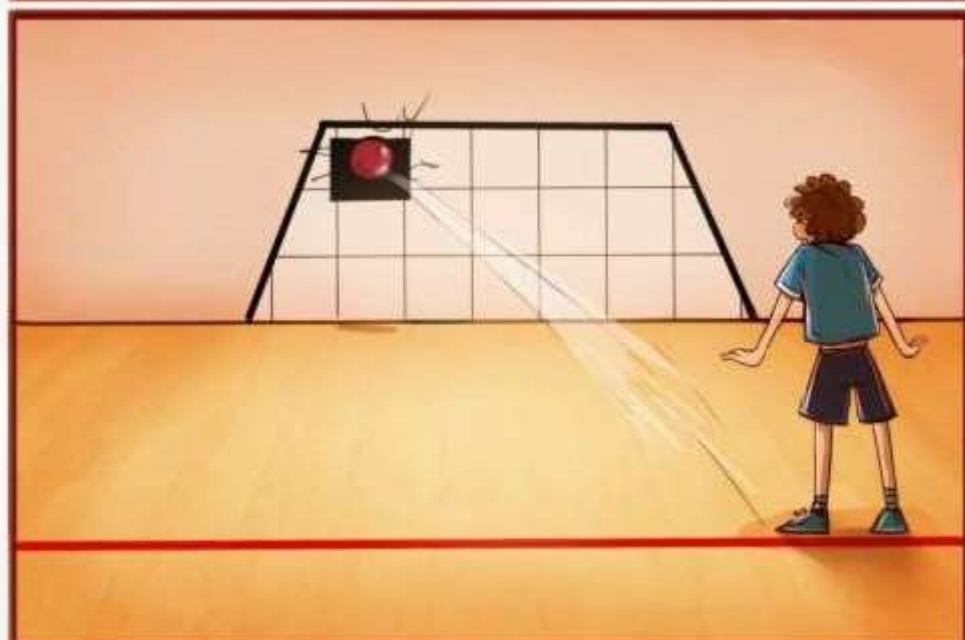
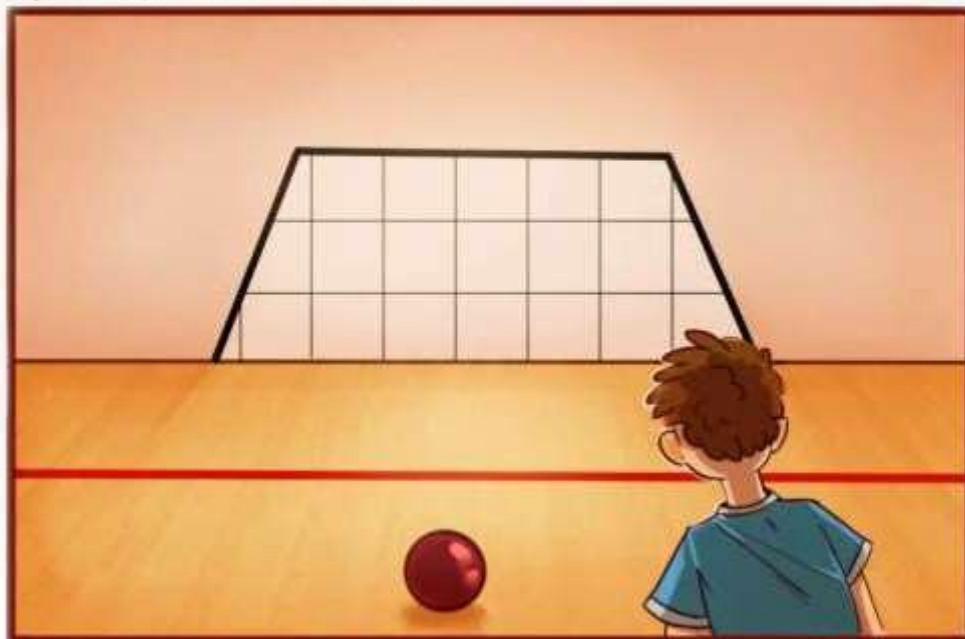
- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук

- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М.: Типография В\о «Союзспортобеспечение», 1981.
5. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011

Преподаватель: Шамаева Г.И.



Художник: Шеломаева О.З