

СОГЛАСОВАНО  
Протокол  
педагогического совета  
от 28.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом  
ОАНО «Образовательный комплекс  
школа-сад «Наша Школа»  
от 31.08.2020. № 33а



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД**

**г. Новосибирск. 2020**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Футбольный клуб» в разновозрастной группе 1-4 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности

« Футбольный клуб» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности

« Футбольный клуб» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 и ФГОС СОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом приказа о внесении изменений в ФГОС СОО от 29.12.2014г. № 1645;

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования ОАНО «Образовательный комплекс школа-сад «Наша Школа».

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Футбольный клуб» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основы спортивной игры: футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Футбольный клуб представляет собой спортивную организацию, состоящую из школьников-футболистов и тренера. Рабочая программа футбольного клуба по внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на педагогическом совете принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-4 классов.

Программа «Футбольный клуб» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Общая характеристика учебного курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению « Футбольный клуб» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Футбольный клуб»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

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

### **Описание курса в учебном плане.**

В учебном плане внеурочной деятельности на реализацию программы курса «Футбольный клуб» отведено 17 часов из расчета 0,5 час в неделю. В реализации данной программы участвуют обучающиеся 1-4 классов. Программа рассчитана на 1 год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности.**

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

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 двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «футбольный клуб»:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

### **Личностные результаты:**

- мотивация к двигательной активности, игре в футбол;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- формирование установки на здоровый образ жизни.
- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности;
- формирование внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- реализация установки на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

##### **Ученик научится:**

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные**

##### **Ученик научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

#### **Коммуникативные**

##### **Ученик научится:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

### **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Футбольный клуб»

#### **обучающиеся научатся:**

- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названиям технических приёмов игр и основам правильной техники;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольным упражнениям (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основному содержанию правил соревнований по спортивным играм;
- жестам судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр;

#### **обучающиеся получают возможность научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Футбольный клуб»- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно)
- социометрические исследования (ежегодно)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

#### **Содержание учебного курса.**

##### **Предметный материал.**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**Основы знаний.** Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

**Специальная подготовка.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### Учебно-тематический план на учебный год.

Направления деятельности	Тематическое планирование	Содержание занятий
<b>Физическая подготовка</b>		
Упражнение на выносливость	1	Стойки и перемещения Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
Упражнение Координация	1	
Упражнение Скорость	1	
Упражнение Сила	1	
Упражнение Гибкость	1	
<b>Техническая подготовка</b>		
Упражнение Передачи мяча .Упражнение Прием мяча.	2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
Упражнение Удары по воротам	1	
Упражнение Стандартные положения	1	
<b>Теоретическая подготовка</b>		
История развития игры в футбол. Знаменитые футболисты мира	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.
Тактическая подготовка	2	
Итого за год	17 часов	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу Передачи мяч. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.

### Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала и школьной спортивной площадки:

1. Ворота футбольные с сетками 2 штуки
2. Мячи футбольные 15 штук
3. Гимнастические скамейки 3-4 штуки
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 30 штук
6. Мячи набивные (масса 1 кг) 5 штук
7. Кегли для обводки 15 штук

8. Насос ручной со штуцером 2 штук

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.
4. Тематическое планирование.