

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 53»  
администрации города Красноярска



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАОУ СШ № 53  
Директор школы

Е.В. Эрдман

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Футбол»

Шипилов Василий Викторович

г. Красноярск

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
2. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);
4. Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;
5. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ № 53, утвержденной приказом от 01.09.2015 г.;
6. Положения о внеурочной деятельности МАОУ СШ № 53.

Основная цель программы - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Основные задачи программы:

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

## 2. Содержание курса

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Футбол — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением,

быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Направленность программы – физкультурно - оздоровительная.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

- гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт тренера-преподавателя, использованы методические и авторские материалы ученых и известных тренеров в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика.

Содержание программы включает:

Теоретический раздел (информационный компонент): получение знаний о физической культуре и спорте в России, значении футбола в физическом и личностном развитии обучающихся, влиянии физических упражнений на организм, о гигиенических требованиях к занимающимся физической культурой, профилактике травматизма и др.;

Практический раздел включает начальные умения и навыки, общую физическую подготовку на основании использования подвижных игр, способы самостоятельной деятельности обучающихся, контрольные упражнения, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь: мячи: резиновые, тряпичные; фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Основными формами организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении являются групповые занятия. Теоретические занятия, как правило, являются частью занятия.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется преподавателем в ходе занятий подвижными играми, соревновательно-игровой деятельностью. Основной целью воспитательной работы является формирование у детей положительных личностных качеств.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры с помощью футбола, теоретической и практической подготовке обучающихся, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми обучающиеся в спортивной школе, формируются навыки самостоятельной деятельности обучающихся.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении подвижных игр, участии обучающихся в соревновательно-игровой деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования обучающиеся физкультурно-оздоровительных групп должны знать:

- историю развития физической культуры, ее значение для укрепления здоровья человека;

- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
- о значении режима труда и отдыха, питания;
- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

Личностные результаты.

1. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения.
2. Формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей национальной принадлежности.
3. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости.
4. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Метапредметные результаты.

1. Принимать и сохранять спортивную задачу.
2. Находить ошибки при выполнении спортивных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасного выполнения заданий, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
4. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
5. Оценивать красоту телосложения и осанки.
6. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.
7. Управлять своими эмоциями при общении со взрослыми и сверстниками.
8. Анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения.
9. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.
10. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Предметный результат.

1. Объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и эффективно исправлять их.
2. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

4. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать досуг и активный отдых с использованием средств физической культуры.

5. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

6. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

7. Измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (выносливость, ловкость, гибкость)

8. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, элементы спортивных соревнований, осуществлять объективное судейство.

9. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

10. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки.

Применять жизненно важные двигательные навыки умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

#### 4. Календарно-тематическое планирование:

№	Тема	Кол. час.	Дата		Формы внеурочной деятельности
			план	факт	
1	Инструктаж по ТБ. Футбол Причины травматизма, первая помощь при травмах.	1			круглый стол
2	Специальные беговые упражнения. Бег приставными шагами.	1			
3	Челночный бег 3x10 м	1			соревнования
4	Бег на 30 м. с высокого старта	1			соревнования
5	Прыжки в движении с ноги на ногу.	1			
6	Прыжковые упражнения в движении. Многоскоки.	1			
7	Техника прыжка в длину с места.	1			
8	Прыжки в длину с места	1			соревнования
9	Техника метания мяча со скачка.	1			
10	Метание мяча на заданное расстояние. Бег на 500м	1			
11	Метания мяча на дальность	1			соревнования
12	Подвижная игра «Невод».	1			
13	Подвижная игра «Третий лишний».	1			
14	Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1			
15	Подвижная игра «Охотники и утки».	1			

16	Подвижная игра «Живая мишень».	1			
17	Индивидуальные упражнения с мячом.	1			
18	Индивидуальные упражнения с мячом. «Школа мяча». Летние виды спорта.	1			беседа
19	Передача и ловля мяча в стену.	1			
20	Передача и ловля мяча в парах.	1			
21	Передача и ловля мяча в тройках.	1			
22	Передача и ловля мяча в квадратах.	1			
23	Ведение мяча с изменением направления.	1			
24	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1			
25	Броски мяча в цель	1			соревнования
26	Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках. Разновидности кувырков.	1			
27	Длинный кувырок, стойка на лопатках. Поднимание туловища.	1			
28	Поднимание туловища за 30 сек. «Мост» лежа.	1			
29	Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» стоя с помощью.	1			
30	Стойка на лопатках. Кувырок назад. «Мост» стоя с помощью.	1			
31	«Мост» стоя с помощью. Кувырок назад. Зимние виды спорта.	1			беседа
32	Простейшая акробатическая композиция.	1			
33	Лазанье по скамейке, лежа на животе.	1			
34	Лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь двумя руками. Наклон на гибкость	1			
35	Наклон вперед из положения стоя.	1			
36	Вис лежа, вис завесом. Подтягивание в висе лежа.	1			
37	Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание на перекладине.	1			
38	Упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1			соревнования
39	Равновесие. Танцы Ходьба на носках по скамейке широким шагом, выпадами.	1			
40	Ходьба по скамейке с поворотами на 90 и 180 гр. прыжком. Шаги польки.	1			
41	Ходьба по скамейке с приседанием. Переход в упор стоя на колене, сед.	1			
42	Простейшая комбинация на гимнастической скамейке.	1			
43	Верхняя передача мяча. Какие ты знаешь виды спорта?	1			викторина
44	Одиночная нижняя передача мяча.	1			
45	Нижняя передача мяча (1-2).	1			

46	Нижняя передача мяча (2-3).	1			
47	Верхняя передача мяча в парах.	1			
48	Верхняя передача мяча в парах.	1			
49	Подвижная игра «Второй лишний». Личная гигиена.	1			беседа
50	Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1			
51	Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1			
52	Подвижная игра «Живая мишень».	1			
53	Подвижная игра «У медведя во бору».	1			
54	Подвижная игра «Веселый мяч».	1			
55	Подвижные игры по выбору учащихся Техника безопасности.	1			круглый стол
56	Одиночная нижняя передача мяча.	1			
57	Нижняя передача мяча (1-2).	1			
58	Нижняя передача мяча (2-3).	1			
59	Верхняя передача мяча в парах.	1			
60	Верхняя передача мяча в парах.	1			
61	Нижняя передача мяча в парах.	1			
62	Нижняя передача мяча в парах.	1			
63	Верхняя, нижняя передача мяча в парах.	1			
64	Подвижная игра «Медведь и зайцы». Современные Олимпийские игры.	1			беседа
65	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1			
66	Подвижная игра «Кто самый сильный?».	1			
67	Подвижная игра «Лисица и зайцы».	1			
68	Подвижная игра «Выжигала».	1			
69	Ходьба, бег	1			
70	Равномерный 600м. Игры «Футбол», «Вышибалы».	1			
71	Равномерный бег 800м. Игра «Футбол», «Вышибалы».	1			
72	Бег на 1000м.	1			соревнования
73	Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву».	1			
74	Прыжки в длину с места. Игра «Два мороза»..	1			
75	Прыжки в длину с места	1			соревнования
76	Техника метания мяча со скачка, на заданное расстояние.	1			
77	Метание мяча на дальность со скачка. Сюжетные игры на местности.	1			
78	Метание на дальность. Игры.	1			соревнования
79	Эстафеты с волейбольным мячом	1			
80	Эстафеты с футбольным мячом	1			
81	Эстафеты с баскетбольным мячом	1			
82	Эстафеты в регбийным мячом	1			
83	Эстафеты «Хоккей»	1			
84	Эстафеты «Теннис»	1			



85	Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	1			
86	Подвижная игра «Цепочка» Спортивная экскурсия о. Отдыха	1			экскурсия
87	Подвижная игра «Попрыгунчики»	1			
88	Подвижная игра «Волки и овцы»	1			
89	Итоговая контрольная работа	1			
90	Подвижная игра «Пассажиры-билетики»	1			
91	Подвижная игра «Передача по кругу»	1			
92	Подвижная игра «Смена мест»	1			
93	Подвижная игра «Белые медведи»	1			
94	Подвижная игра «Два медведя»	1			
95	Подвижная игра «Вороной конь»	1			
96	Подвижная игра «Змея»	1			
97	Подвижная игра «Олимпийские игры» Спортивная экскурсия о. Татышев	1			экскурсия
98	Круговая эстафета	1			
99	Встречная эстафета	1			
100	Эстафеты с мячами	1			соревнования
101	Эстафеты по выбору учащихся	1			
102	Подвижные игры по выбору учащихся	1			

## 5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Методические рекомендации по реализации программы.
- Диагностика образовательного процесса.
- Планы-конспекты занятий по темам: «Техника нападения и защиты», «Игровая тактика», «Быстрота движений».
- Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа, мама, я - спортивные друзья».
- Физкультурно-спортивное мероприятие «Тематическая неделя регби».
- Словарь терминов.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Дидактический материал:
- Карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки;
- Карточки со схемами и описанием подвижных игр, применяемых в учебно-воспитательном процессе.
- Техническое оснащение занятий.
- Спортивный инвентарь: различные мячи, конусы, скакалки, обручи разного диаметра, кегли и др.

## 6. Список литературы

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.

2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
3. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
4. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
5. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
6. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.
7. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
8. Гарбальяускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
9. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126
10. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.
11. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.
12. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1