

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru
тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____

Исх. № 913 от 17.05.2021

Рецензия

на авторскую программу внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 6 классов, учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения гимназия имени маршала Г.К. Жукова города Белореченска муниципального образования Белореченский район Сердюковой Людмилы Арестакесовны

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол», разработана для обучающихся 6 классов.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС и включает: планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование.

Срок реализации программы обучения подростков в возрасте 12-13 лет 1 год. Программой предусмотрено 34 часа учебного времени в год, раз в неделю по 1 часу.

Новизна программы заключается в том, что в ней используется сочетание задач, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах, личный опыт педагога. В программе сделана опора на физическое воспитание, пропаганду здорового образа жизни.

Материалы программы актуальны, подаются профессионально, системно, грамотно, способствуют воспитанию физически крепкой, выносливой и здоровой личности, способной использовать ценности игры в волейбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации и направлены на воспитание нравственных качеств, развитие дружеских и товарищеских отношений, сплочённости, честности, взаимовыручки коллективизма, содействуют формированию здорового образа жизни.

Определены формы и методы проведения учебных занятий. Созданы ситуации успеха посредством участия детей в соревнованиях, используются информационно-коммуникационные технологии.

Все части программы логично взаимосвязаны между собой, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения результата.

Данная программа может быть использована для организации внеурочной деятельности обучающихся 6 классов.

Руководитель МКУ ЦРО



Н.Н. Сидорова

Ведущий специалист МКУ ЦРО

Т.В. Багнюкова

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия имени маршала Г.К.Жукова города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Рассмотрено
на заседании МО
педсовета протокол №1
Протокол №1 от
28.08.2023

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ гимназия
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждаю
Приказ №122-о/д от
29.08.2023

Директор МАОУ гимназия
А.Н.Шаповалов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

· **Направление:** спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Возраст обучения: 12 лет

Степень обучения (класс): 6 класс

Автор-составитель: Сердюкова Людмила Арестакесовна учитель физической культуры

г. Белореченск , 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по ФГОС, для учащихся 6 класса общеобразовательной школы и направлена на реализацию физкультурно-спортивного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1 ч в неделю.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС НОО - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность школы направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7 классов составлена в соответствии с

новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 1 часа на основе:

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

-Закона Российской Федерации «Об образовании»;

-Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

-ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программа является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы -спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в

неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы – специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы – моя программы созвучна с целью работы школы по организации внеурочной деятельности уч-ся:

овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья;

Совершенствование физического развития.

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задач:

Обучение основам техники и тактики игры волейбол;

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

Воспитание моральных и волевых качеств;

Развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы.

Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и мета предметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Условия реализации программы

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные – половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

1. Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
2. Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
3. Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

Игровая

1. Группового взаимодействия
2. Личностно-ориентированная
3. Проблемного обучения
4. Проектная

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40 мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант

программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- 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;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся 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.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Мета предметные результаты освоения физической культуры:

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

- Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении предмета.

- Личностные результаты освоения физической культуры:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

3. Содержание программного материала

Введение:

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Основы техники и тактики волейбола.

Общефизическая подготовка

- Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Эстафеты.

Подвижные игры.

«Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое становится водящий. По сигналу учителя «утро» все бегают по площадке в высокой стойке, по сигналу «день» - в средней, по сигналу «вечер» - в низкой. По сигналу «ночь» все мгновенно замирают в той стойке, которая оказалась к тому моменту.

«Совушка» вылетает из гнезда и отбирает неправильно выполняющих задание.

«Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — водящий. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Водящий вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а играющие подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, водящий делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«Зайцы в огороде». Шаг 1. В центре площадки начертите два круга один в другом.

Внутренний круг должен быть диаметром 3-4 метра, а внешний — диаметром примерно 6-8 метров. Выберите среди игроков одного водящего, он назначается «сторожем» и встает в центре маленького круга («огорода»). Шаг 2. Остальные участники получают роль «зайцев» и располагаются за пределами большого круга. Обозначьте детям, какое количество «зайцев» должно быть поймано «сторожем» для прекращения игры. Шаг 3. По команде ведущего «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе. Шаг 4. Победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить нужное количество «зайцев». Важно помнить! Можно усложнить задачу для «зайчиков», предложив им прыгать только на одной ноге.

«Вызов номеров». В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее — линия финиша.

Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, оббегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Воробьи и вороны». Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Воооо — рооооо — ... ББИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

«Пятнашки». Игроки передвигаются в пределах площадки, находясь в стойке готовности. 3. «Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8м. По сигналу первый игрок колонны ударяет мяч об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочивший мяч от пола и передает его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше количество ошибок в передачах.

«Пионербол». Двумя мячами.

«Перестрелка». Через сетку 6 мячами. Игроки двух команд располагаются произвольно на своих площадках. У каждой команды 3 мяча. По сигналу игроки перебрасывают мячи через сетку на сторону соперника. Выигрывает команда, на чьей стороне не осталось мячей. Игра продолжается до пяти побед.

«Баскетбол». Две команды играют в баскетбол, но ведение мяча осуществляется волейбольной передачей. Побеждает команда, попавшая большее число раз мячом в баскетбольный щит

«Догони мяч». Игроки делятся на группы по 8 человек. Каждая группа играет самостоятельно. Водящий берет мяч, становится позади шеренги и бросает мяч через головы игроков вперед вверх. Игроки, увидев мяч, стараются не дать ему упасть,

подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится водящим и игра возобновляется.

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая подача с 4-6 м в площадку.

Техническая подготовка

Техника перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;

Техника передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;

Техника нижней прямой подачи;

Техника отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;

Взаимодействие игроков у сетки.

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия в нападении

Групповые тактические действия в нападении

Командные тактические действия в нападении

Индивидуальные тактические действия в защите

Групповые тактические действия в защите

Командные тактические действия в защите

Интегральная и игровая подготовка

Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы.

В период обучения и на этапах совершенствования, разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта. Освоение и совершенствование тактических действий волейболистов должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником

Формы и способы проверки результативности

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольных тестов и игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения, учащиеся должны знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.
- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

Контрольные нормативы по внеурочной деятельности для учащихся 6 классов

| | | |
|-------|------------------------|---------|
| № п/п | Контрольные упражнения | 6 класс |
|-------|------------------------|---------|

| | оценка | девочки | | | мальчики | | |
|---|---|---------|-------|------|----------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м с высокого старта (с) | 6,0 | 6,2 | 6,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 |
| 2 | Поднятие туловища из положения лежа за 30 с | 18 | 13 | 8 | 22 | 17 | 13 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 150 | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Кросс без учета времени | 500 м | 1000м | | | | |
| 5 | Бег 30м (6х5) (с) | 11.8 | 12,1 | 12,4 | 11,5 | 11,8 | 12.0 |

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

| | Содержание | Всего часов | Количество часов | |
|---|---|--------------------|------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| | | часов | | |
| 1 | Введение | В процессе занятий | | |
| | История спорта. | | | |
| 2 | Освоение элементов техники игры в волейбол | 15 | 2 | 13 |
| 3 | Организация деятельности по общефизической подготовке | 7 | 1 | 6 |
| 4 | Организация деятельности по специально физической подготовке | 7 | 1 | 6 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры –условие повышения мотивации к занятиям в спортивной секции | 5 | 1 | 4 |
| | итого | 34 | 5 | 29 |

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
 2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
 3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
 4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2012г.
 5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
 6. Методический журнал «Физическая культура в школе»
- Дополнительная литература для учителя:
1. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Чайковский-2003г.
 2. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Чайковский-2003г.
 3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2009
 - Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. М-2004г.
 4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
- Основная литература для обучающихся: Учебник для учащихся 5-7х М.Я. Виленский
- Дополнительная литература для учащихся:
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту. Олимпийский учебник.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | 2 штуки |
| 2. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 12 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |
| 7. Рулетка измерительная | 1 штука |
| 8. Аптечка | |

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru
тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____

Исх. № 312 от 17.05.2024

Рецензия

на авторскую программу внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 5 классов, учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения гимназия имени маршала Г.К. Жукова города Белореченска муниципального образования Белореченский район Сердюковой Людмилы Арестакесовны

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» разработана для обучающихся 5 классов.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС и включает: планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование.

Срок реализации программы обучения подростков 1 год. Программой предусмотрено 34 часа учебного времени в год, раз в неделю по 1 часу.

Новизна программы заключается в том, что в ней используется сочетание задач, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах, личный опыт педагога.

Материалы программы актуальны, подаются профессионально, системно, грамотно, направлены на совершенствование физического развития обучающихся, укрепление здоровья, обучение основам техники и тактики игры баскетбол, формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, воспитание моральных и волевых качеств, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Определены формы и методы проведения учебных занятий. Созданы ситуации успеха посредством участия детей в соревнованиях, используются информационно-коммуникационные технологии.

Все части программы логично взаимосвязаны между собой, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения результата.

Данная программа может быть использована для организации внеурочной деятельности обучающихся 5 классов.

Руководитель МКУ ЦРО

Н.Н. Сидорова

Ведущий специалист МКУ ЦРО

Т.В. Багнюкова



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия имени маршала Г.К.Жукова города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Рассмотрено
на заседании МО
педсовета протокол №1
Протокол №1
от 29.08.2023
гимназия

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ гимназия
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждаю
Приказ №122-о/д от
29.08.2023

Директор МАОУ

А.Н.Шаповалов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11 лет

Степень обучения (класс): 5 класс

Автор – составитель: *Сердюкова Людмила Арестакесовна*
учитель физической культуры

г. Белореченск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе учебно-методической и справочной литературы.

Нормативно - правовой базой для разработки программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014 г. № 1644)
- Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо ДОН Краснодарского края от 09.11.2011 г. №47 - 17958/11 - 14 «О методических рекомендациях реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 27.09.2012 г. № 47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15091/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Краснодарского края».

В программе внеурочной деятельности «Баскетбол» (далее – программа) представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами техники баскетбола.

Программа по баскетболу составлена с учётом интересов учащихся в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей. Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- популяризацией вида спорта «Баскетбол»;
- формированием знаний, умений и навыков игры в баскетбол;
- отбором одарённых детей, подготовкой одарённых детей к дальнейшему обучению по общеобразовательным программам базового уровня;

- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

- формированием устойчивого интереса к баскетболу с целью дальнейшего вовлечения детей в систематические занятия этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

Новизна программы – специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы - укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры баскетбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: обучающие, развивающие и воспитательные.

Задачи программы

Обучающиеся задачи:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- формирование знаний об основах игры баскетбол;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- обучение основам техники игры в баскетбол;

- обучение игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие задачи:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

- формирование общих представлений об игре в баскетбол, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми;

Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

Воспитательные задачи:

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности;

воспитание здорового образа жизни;

воспитание умения работать в группе, команде;

воспитание психологической устойчивости;

воспитание силы воли, стремления к победе.

Условия реализации программы

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа обучающихся, желающих перевестись на эту программу обучения.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что они позволяют сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудиические отношения между детьми разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Наполняемость групп – 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 1 час.

Для реализации программы используется материально-техническое обеспечение программы:

- помещение (спортзал)
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кегли
- мультимедийное оборудование.

Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы – 34 часа.

Срок освоения - 34 недели.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить;

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебной и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

владение способами организации и проведения различных форм занятий баскетболом;

2.2. Метапредметные результаты:

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня,

регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2.3. Предметные результаты

знание об особенностях зарождения, об истории баскетбола;

знание о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владение тактико-техническими приемами баскетбола;

знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях баскетболом и правил его предупреждения;

владение основами судейства игры в баскетбол;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий баскетболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение

История возникновения и развития баскетбола.

Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с баскетбольными мячами

ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над

головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

«Кто дальше прыгнет?» Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – вернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

Игровые задания с элементами спортивных игр:
баскетбол: «33», «Точный пас»;

Техническая подготовка

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки в два шага.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Защитные действия.

Страховка.

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча.

Нападение быстрым прорывом.

Защитные действия.

Зонная защита.

Персональная защита.

Интегральная и игровая подготовка

Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы.

Итоговое занятие. Контрольные игры

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы баскетбола.
2. Расширять представление о технических приемах в баскетболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста.
7. Освоить техники ведения и перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику передач и бросков мяча.
9. Освоить технику передвижения в защитной стойке.
10. Освоить технику остановки в два шага.
11. Освоить технику поворотов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка (инструктаж, история баскетбола) | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 | внешний контроль |
| 4 | Избранный вид спорта баскетбол: | 15 | 1 | 14 | |
| 4.1 | техническая подготовка | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4.2 | тактическая подготовка | 7 | 1 | 6 | |
| 5 | Итоговое занятие. Контрольные игры | 2 | | 2 | внешний контроль |
| | Итого | 34 | 2 | 32 | |

ЛИТЕРАТУРА

Нормативная документация

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. 2004 -100 с.
2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

Для обучающихся:

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
352630, Россия, Краснодарский край
г. Белореченск, ул. Красная, 66
ОГРН 107230300142 ИНН 2303026107
E-mail: bel_cro@mail.ru
тел. 8(86155)22595

Вх. № _____ от _____

Исх. № 314 от 17.05.2024

Рецензия

на авторскую программу внеурочной деятельности «Футбол» для обучающихся 5 классов, учителя физической культуры муниципального автономного общеобразовательного учреждения гимназия имени маршала Г.К. Жукова города Белореченска муниципального образования Белореченский район Сердюковой Людмилы Арестакесовны

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол», разработана для обучающихся 5 классов.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС и включает: планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование.

Срок реализации программы обучения подростков в возрасте 11-12 лет 1 год. Программой предусмотрено 34 часа учебного времени в год, раз в неделю по 1 часу.

Цель программы - укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры футбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в том, что в ней используется сочетание задач, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах, личный опыт педагога. В программе сделана опора на физическое воспитание, пропаганду здорового образа жизни.

Материалы программы актуальны, подаются профессионально, системно, грамотно, способствуют воспитанию физически крепкой, выносливой и здоровой личности. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание

пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Определены формы и методы проведения учебных занятий. Созданы ситуации успеха посредством участия детей в соревнованиях, используются информационно-коммуникационные технологии.

Все части программы логично взаимосвязаны между собой, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения результата.


Данная программа может быть использована для организации внеурочной деятельности обучающихся 5 классов.

Руководитель МКУ ЦРО



 Н.Н. Сидорова

Ведущий специалист МКУ ЦРО

 Т.В. Багнюкова

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия имени маршала Г.К.Жукова города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Принята
решением педагогического
совета MAOY гимназия
Протокол № 1
от «29» августа 2023



УТВЕРЖДЕНО

Директор MAOY гимназия
А.Н. Шаповалов
«29» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Футбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11 лет

Степень обучения (класс): 5 класс

Автор – составитель: Людмила Арестакесовна Сердюкова учитель
физической культуры

г. Белореченск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская рабочая программа по внеурочной деятельности «Футбол» разработана на основе учебно-методической и справочной литературы.

Нормативно - правовой базой для разработки программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014 г. № 1644)
- Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо ДОН Краснодарского края от 09.11.2011 г. №47 - 17958/11 - 14 «О методических рекомендациях реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 27.09.2012 г. № 47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15091/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Краснодарского края».

В программе внеурочной деятельности «Футбол» (далее – программа) представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами техники футбола.

Программа по футболу составлена с учётом интересов учащихся в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей. Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- популяризацией вида спорта «Футбол»;
- формированием знаний, умений и навыков игры в футбол;
- отбором одарённых детей, подготовкой одарённых детей к дальнейшему обучению по общеобразовательным программам базового уровня;

- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

- формированием устойчивого интереса к футболу с целью дальнейшего вовлечения детей в систематические занятия этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

Новизна программы – специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы - укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры футбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: обучающие, развивающие и воспитательные.

Задачи программы

Обучающиеся задачи:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- формирование знаний об основах игры футбол;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- обучение основам техники игры в футбол;

- обучение игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие задачи:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

- формирование общих представлений об игре в футбол, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми;

Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

Воспитательные задачи:

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности;

воспитание здорового образа жизни;

воспитание умения работать в группе, команде;

воспитание психологической устойчивости;

воспитание силы воли, стремления к победе.

Условия реализации программы

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа обучающихся, желающих перевестись на эту программу обучения.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что они позволяют сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудничество между детьми разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Наполняемость групп – 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 1 час.

Для реализации программы используется материально-техническое обеспечение программы:

- помещение (спортзал)
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кегли
- мультимедийное оборудование.

Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы – 34 часа.

Срок освоения - 34 недели.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить;

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебной и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

владение способами организации и проведения различных форм занятий футболом;

2.2. Метапредметные результаты:

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

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

умение организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня,

регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2.3. Предметные результаты

знание об особенностях зарождения, об истории футбола

знание о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владение тактико-техническими приемами футбола;

знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях футболом и правил его предупреждения;

владение основами судейства игры в футбол;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий футболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий футболом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение

История возникновения и развития футбола

Правила безопасности при занятиях футболом.

Правила игры в футбол.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня футболиста.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с футбольными мячами

ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты, подвижные игры.

Подвижные игры.

«Футбол через скамейки». Количество играющих 10-20 чел., в зависимости от размера площадки.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 3-4 человека, каждая команда располагается на боковой линии $\frac{1}{2}$ поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъёма или внутренней стороной стопы посылаю на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить мяч) можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трёх ударов – первым, вторым, третьим – мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку; б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приёма).

Разрешается: а) подача головой сразу, на сторону противника; б) один и тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчёту, игровому взаимодействию и совершенствует их.

«Снайперы» Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу

играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

«Взять крепость». Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

«Быстрый танец». Количество играющих —12—16 чел.

Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

«Быстрее к флажку»

Количество играющих —12—16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями.

5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

«Передача мячей по кругу»

Количество играющих -16 -20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один футбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя

по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

«Кто дальше прыгнет?» Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 4. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

футбол: «Точный пас»;

волейбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Защитные действия.

Страховка.

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка

Тактика передачи мяча средние и длинные по прямой и диагонали.

Тактические действия при выполнении углового удара.

Нападение быстрым прорывом.

Защитные действия.

Зонная защита.

Персональная защита.

Интегральная и игровая подготовка

Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы.

Итоговое занятие. Контрольные игры

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы футбола.
2. Расширять представление о технических приемах в футболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки футболиста.
7. Освоить техники ведения и перемещений, стоек футболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику передач мяча.
9. Освоить технику передвижения в защитной стойке.
10. Освоить технику остановки.
11. Освоить технику поворотов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка (инструктаж, история футбола) | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 | внешний контроль |
| 4 | Избранный вид спорта футбол: | 15 | 1 | 14 | |
| 4.1 | техническая подготовка | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4.2 | тактическая подготовка | 7 | 1 | 6 | |
| 5 | Итоговое занятие. Контрольные игры | 2 | | 2 | внешний контроль |
| | Итого | 34 | 2 | 32 | |

ЛИТЕРАТУРА

Нормативная документация

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.

3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.

Для педагога:

1. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. 2004 -100 с.

2. Футбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

3. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Издательский центр «Академия», 2004-520с.

Для обучающихся:

1. Официальные правила футбола ФИФА 2010. Утверждены ЦБ ФИФА 2010.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Белореченский медицинский колледж» министерства здравоохранения
Краснодарского края

Рецензия

На авторскую программу внеурочной деятельности « Футбол» для обучающихся 6 классов, учителя физической культуры МАОУ гимназия Сердюкова Людмила Арестакесовна

Программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол», разработана для обучающихся 6 классов.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС и включает:

Планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование.

Срок организации программы обучения 1 год. Программой предусмотрено 34 часа учебного времени, 1 раз в неделю по 1 часу.

Новизна программы заключается в том, что в ней используется сочетание задач, обозначенных в федеральных государственных образовательных стандартах, личный опыт педагога. В программе сделана опора на физическое воспитание, пропаганду здорового образа жизни.

Материалы программы актуальны, подаются профессионально, системно, грамотно, способствуют воспитанию физически крепкой, выносливой и здоровой личности, способной использовать ценности игры в футбол, содействуют формированию здорового образа жизни, устойчивого интереса к занятию футболом, воспитание моральных и волевых качеств, развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Определены формы и методы проведения учебных занятий. Созданы ситуации успеха посредством участия детей в соревнованиях, используются информационно-коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Все части программы логично взаимосвязаны между собой, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Методическое обеспечение программы достаточно плотно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения результата.

Данная программа может быть использована для организации внеурочной деятельности обучающихся 6 классов.

Зам.директора по воспитательной работе
Директор медицинского колледжа



Н.В.Воронцова
К.А.Майковский

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия имени маршала Г.К.Жукова города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Принята
решением педагогического
совета МАОУ гимназия
Протокол № 1
от «29» августа 2023



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ гимназия

А.Н. Шаповалов

«29» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Футбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12 лет

Степень обучения (класс): 6 класс

Автор – составитель: Людмила Арестакесовна Сердюкова *учитель физической культуры*

г. Белореченск, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская рабочая программа по внеурочной деятельности «Футбол» разработана на основе учебно-методической и справочной литературы.

Нормативно - правовой базой для разработки программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014 г. № 1644)
- Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо ДОН Краснодарского края от 09.11.2011 г. №47 - 17958/11 - 14 «О методических рекомендациях реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 27.09.2012 г. № 47-14800/12-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, реализующих ФГОС начального и основного общего образования»;
- Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 г. № 47-15091/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях Краснодарского края».

В программе внеурочной деятельности «Футбол» (далее – программа) представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление с основами техники футбола.

Программа по футболу составлена с учётом интересов учащихся в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей. Обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- популяризацией вида спорта «Футбол»;
- формированием знаний, умений и навыков игры в футбол;
- отбором одарённых детей, подготовкой одарённых детей к дальнейшему обучению по общеобразовательным программам базового уровня;

- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

- формированием устойчивого интереса к футболу с целью дальнейшего вовлечения детей в систематические занятия этим видом спорта.

Кроме того, обучение по данной программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья.

Новизна программы – специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы - укрепление здоровья занимающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры футбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: обучающие, развивающие и воспитательные.

Задачи программы

Обучающиеся задачи:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

- формирование знаний об основах игры футбол;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- обучение основам техники игры в футбол;

- обучение игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие задачи:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

- формирование общих представлений об игре в футбол, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми;

Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

Воспитательные задачи:

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, и др.) в ходе двигательной деятельности;

воспитание здорового образа жизни;

воспитание умения работать в группе, команде;

воспитание психологической устойчивости;

воспитание силы воли, стремления к победе.

Условия реализации программы

При наборе в группы принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группа формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа обучающихся, желающих перевестись на эту программу обучения.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что они позволяют сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотрудиические отношения между детьми разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Наполняемость групп – 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 1 час.

Для реализации программы используется материально-техническое обеспечение программы:

- помещение (спортзал)
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет
- кегли
- мультимедийное оборудование.

Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы – 34 часа.

Срок освоения - 34 недели.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

2.1. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить;

готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебной и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

владение способами организации и проведения различных форм занятий футболом;

2.2. Метапредметные результаты:

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

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

умение организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня,

регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2.3. Предметные результаты

знание об особенностях зарождения, об истории футбола

знание о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владение тактико-техническими приемами футбола;

знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях футболом и правил его предупреждения;

владение основами судейства игры в футбол;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий футболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий футболом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Введение

История возникновения и развития футбола

Правила безопасности при занятиях футболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОРУ на месте без предметов
 ОРУ в движении без предметов
 ОРУ с набивными мячами
 ОРУ с футбольными мячами
 ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

«Футбол через скамейки». Количество играющих 10-20 чел., в зависимости от размера площадки.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 3-4 человека, каждая команда располагается на боковой линии $\frac{1}{2}$ поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъёма или внутренней стороной стопы посылают на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить мяч) можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трёх ударов – первым, вторым, третьим – мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку; б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приёма).

Разрешается: а) подача головой сразу на сторону противника; б) один и тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчёту, игровому взаимодействию и совершенствует их.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один футбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть

им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами

«Кто дальше прыгнет?» Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 4. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

футбол: «Точный пас»;

волейбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка

Техника передвижения в защитной стойке.

Техника ведения мяча.

Техника остановки.

Техника поворотов.

Техника передач мяча.

Защитные действия.

Страховка.

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка

Тактика передачи мяча средние и длинные по прямой и диагонали.

Тактические действия при выполнении углового удара.

Нападение быстрым прорывом.

Защитные действия.

Зонная защита.

Персональная защита.

Интегральная и игровая подготовка

Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы.

Итоговое занятие. Контрольные игры

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы футбола.
2. Расширять представление о технических приемах в футболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки футболиста.
7. Освоить техники ведения и перемещений, стоек футболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику передач мяча.
9. Освоить технику передвижения в защитной стойке.

10. Освоить технику остановки.

11. Освоить технику поворотов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ»

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------|----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка (инструктаж, история футбола) | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 | внешний контроль |
| 4 | Избранный вид спорта футбол: | 15 | 1 | 14 | |
| 4.1 | техническая подготовка | 8 | | 8 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4.2 | тактическая подготовка | 7 | 1 | 6 | |
| 5 | Итоговое занятие. Контрольные игры | 2 | | 2 | внешний контроль |
| | Итого | 34 | 2 | 32 | |

ЛИТЕРАТУРА

Нормативная документация

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.

3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.

Для педагога:

1. Футбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. 2004 -100 с.

2. Футбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

3. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Издательский центр «Академия», 2004-520с.

Для обучающихся:

1. Официальные правила футбола ФИФА 2010. Утверждены ЦБ ФИФА 2010.