

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Программа
физкультурно-спортивной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»
школы-интерната №21 ОАО «РЖД»

Утверждена приказом директора
школы-интерната №21 ОАО «РЖД»
№150 от 11.06.2020г.

Авторы – проектировщики программы:

Н.Г.Воскобойников –директор школы-интерната № 21

Н.И.Ленгардт –зам.директора по УВР

А.И. Попова –зам.директора по ВР

М.В.Лысова –учитель физической культуры

2020 г.

Пояснительная записка

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Внеклассные занятия в объединениях дополнительного образования - одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

Данная программа составлена на основе нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012 г. (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации». Глава 10. Дополнительное образование.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г., № 373 с изменениями и дополнениями.
- В. И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. – М.: Просвещение, 2019 (приложения 1. Внеурочная работа)

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост

функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния

здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию.

Главная цель внеклассных форм состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и углубить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Основные задачи внеклассной работы по физической культуре:

- укрепление здоровья школьников и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание детям условий для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- организация содержательного досуга;

Задачи физического воспитания учащихся начальной школы направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- приспособление организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- выработку представления об основных видах спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам по команде и соперникам, умение взаимодействовать с ними в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся основной школы направлены:

- содействию всестороннему развитию личности, укрепление здоровья, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых двигательных действий;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся средней школы направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей и обучение психической саморегуляции.

Внеклассная работа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и имеет практическую направленность.

Основные принципы физкультурно-спортивной деятельности

- принцип вариативности, обосновывающий планирование занятий с учетом половозрастных особенностей учащихся;
- непрерывность процесса физического воспитания (преемственность задач, средств, методов и форм занятий);
- чередование нагрузки и отдыха (сбалансированность динамики выполнения упражнения);
- дифференцированность (выделение групп по возрасту);
- комплексность (единство нравственного воспитания, развитие психофизиологических качеств в сочетании с трудовым, эстетическим, интеллектуальным);
- усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятиях.
- Личностно-ориентированное обучение (ребёнок не просто как субъект своей познавательной деятельности и развития, а субъект приоритетный)

Основные направления программы

– ***Оздоровительное направление*** – ориентировано на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углублённое развитие физических качеств и способностей,

оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным

занятиям физическими упражнениями. А так же утренняя гимнастика, гимнастика для различных групп мышц, гимнастика для позвоночника, элементы дыхательной гимнастики, упражнения для релаксации, ритмика.

– **Спортивное направление** – характеризуется углубленным освоением обучающимися одного или нескольких видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.

– **Общеразвивающее направление** – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися общеразвивающих упражнений, подвижных игр, эстафет, спортивных игр по упрощенным правилам.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Построение активной социально-педагогической среды в школе, обеспечивающей формирование позитивных установок и ценностей здорового образа жизни;
- Повышение качества здоровья детей;
- Обеспечение детей необходимой двигательной нагрузкой;
- Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием, занятиями спортом и социально значимой деятельностью.

Воспитанники будут знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания;
- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- правила здорового образа жизни, ответственность личности за своё здоровье

Воспитанники будут уметь:

- применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и физической подготовленности;
- использовать приёмы, снижающие утомляемость;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Оценка эффективности реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой учебной четверти в виде выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, сравнительного анализа контрольного осмотра и тестов, участия в спортивно-массовых мероприятиях, результат выступления на соревнованиях районного, дорожного регионального, республиканского уровня.

Предполагаемый результат – высокий уровень сформированности у учащихся физических качеств, готовности и способности выдерживать физические и психологические нагрузки.

Конечными результатами реализации программы должны стать формирование физически крепкого и здорового гражданина своей страны, вовлечение в занятия спортивными секциями до 100 % обучающихся, подведение итогов конкурсе «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы».

Основные направления внеклассной работы:

- ✓ Физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ Спортивно-массовые мероприятия;
- ✓ Занятия в спортивных секциях

Физкультурно-оздоровительное направление включает в себя разные формы физического воспитания, содействует решению оздоровительных задач и формированию двигательного режима школьника (физкультминутки на уроках общеобразовательных дисциплин), подвижная перемена, час подвижных игр во второй половине дня для 1-2 и 3-4 классов, самостоятельные тренировки школьников, направленные на развитие физических качеств, домашние задания (теоретические, практические, смешанные).

Спортивно-массовые мероприятия включают в себя дни здоровья, турслёт, школьный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», «Весёлые старты», конкурс «Чудесная скакалочка». Физкультурные праздники - «Масленица», «Зимние забавы», «А, ну-ка, парни!». Соревнования по видам спорта: первенство школы по баскетболу, волейболу, пионерболу, настольному теннису, шахматам. Школьная

футбольная лига (соревнования проводятся в течение всего учебного года). Спартакиада по видам спорта. Конкурс на самый спортивный класс и лучшего спортсмена школы. Декада физкультуры и спорта (конкурсы, викторины, праздники к 23 февраля). Олимпиада по физической культуре.

Занятия в спортивных секциях ведётся по программам внеурочной деятельности по видам спорта: волейбол -8-10 классы, вольная борьба (1-4, 5-11 классы), баскетбол (5-8, 9-11 классы), лёгкая атлетика -5-9 классы, шахматы (2-4, 5-9 классы), футбол (1-4, 5-8, 9-11 классы), ОФП (4 класс)

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту создан школьный спортивный клуб «Сокол». Руководство спортивным клубом возлагается на совет клуба, согласно положению о создании школьного спортивного клуба.

**Содержание и структурные элементы
системы физкультурно-спортивной деятельности
в школе-интернате № 21**

Форма	Начальная школа	Основная школа	Средняя школа
1	2	3	4
Уроки	Уроки физической культуры -2 и 3 часа в неделю		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	Гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, час подвижных игр	Физкультминутки, подвижные перемены	Физкультурные паузы, подвижные перемены, самостоятельные занятия.
Внеклассная физкультурно-спортивная деятельность			
Секции	Вольная борьба, футбол, шахматы, подвижные игры	Лёгкая атлетика, баскетбол, футбол, вольная борьба, шахматы, волейбол	Волейбол, баскетбол, футбол, вольная борьба
Традиционные физкультурные праздники	«Весёлые старты», «Сильные, смелые, ловкие», «В спортивном теле-здоровый дух», «Богатырские потешки», праздник начала и окончания учебного года	«Зимние забавы», «Вперед, мальчишки», военизированная эстафета, праздник начала и окончания учебного года, фестиваль стритбола «Новогодние весёлые старты»	«А, ну-ка, парни!», матч года по футболу (сборная школы и сборная выпускников)
Соревнования по видам спорта	«Президентские состязания», первенство школы	«Президентские состязания», первенство школы	«Президентские состязания», первенство школы

	по пионерболу, шахматам, школьная футбольная лига, соревнования по подвижной игре «Перестрелка», легкоатлетическое многоборье «ГТО»	по пионерболу, баскетболу, настольному теннису, шахматам, лыжным гонкам, школьная футбольная лига, кубок школьной футбольной лиги, легкоатлетическое многоборье «ГТО»	по волейболу, баскетболу, настольному теннису, школьная футбольная лига, кубок школьной футбольной лиги, легкоатлетическое многоборье «ГТО»
Дни здоровья	Турслёт, лыжные прогулки, катание на коньках	Турслёт, лыжные прогулки, товарищеские встречи по хоккею с мячом: «Рождественский турнир»	Турслёт, товарищеские встречи по хоккею с мячом, лыжные прогулки,
Конкурсы, викторины	«Чудесная скакалочка», конкурс рисунков о спорте	«Чудесная скакалочка», викторина по олимпийским видам спорта	«Чудесная скакалочка», викторина по олимпийским видам спорта
Турниры	«Юный футболист», турнир на приз «Зимний мяч»	Товарищеские встречи по футболу, турнир на приз «Зимний мяч»	Товарищеские встречи по футболу, волейболу, турнир на приз «Зимний мяч», турнир по хоккею с мячом
Спартакиада	Внутришкольная спартакиада учащихся 2-11 классов		
Классные часы, родительские собрания	Классные часы на тему «Здоровый образ жизни», «Олимпийские уроки». Выступление на общешкольных родительских собраниях по теме «Спортивно-массовая работа в школе-интернате № 21»		
Акции	«Спорт вместо наркотиков», Международная факельная эстафета: «День бега»		

Проводя спортивно-массовые мероприятия, обязательно следует учитывать *возрастные и физиологические особенности учащихся.*

Младший школьный возраст (1–IV классы) характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить мероприятия со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе мероприятий делаются короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте предметно-образное мышление. Исходя из этого, организуются конкурсы, эстафеты, праздники на основе сюжетов сказок. Поскольку координация движений у детей еще не

совершенна, в проводимые мероприятия включаются действия, требующие проявления точности движений, чувства времени и пространства.

Слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускают использование упражнений с активными единоборствами, с переноской и передачей друг другу тяжелых предметов. Вместе с тем не противопоказаны кратковременные силовые напряжения (перетягивание каната). У ребят в этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. Однако у ребят еще слабо развита способность к умственному анализу, несмотря на то, что многие из них уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества.

Средний школьный возраст (V–VI классы) характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в мероприятиях с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система, формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива. Вместе с тем дети не всегда правильно разбираются, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность. В связи с этим необходимо не допускать излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст (VII–IX классы) характеризуется интенсивным развитием и перестройкой всего организма. В занятиях физическими упражнениями находят отражение многие особенности этого переходного возраста, для которого характерно превращение мальчика в юношу, девочки – в девушку. Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), дети заметно прибавляют в росте. Сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к длительным двигательным действиям непрерывного характера. К 14–15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что нередко выражается в нарушении уравновешенности, обострении чувства самолюбия. Поэтому необходимо проявлять тактичность и выдержку, сочетая эти качества с требовательностью.

У старшеклассников (X–XI классы) широко применяются упражнения военно-прикладного характера, спортивные игры (волейбол, футбол и др.), все игровые формы

сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников.

Для реализации программы имеется необходимая материально-техническая база.

Материально-техническая база

Спортивный зал размеры:

24x12, спортивные тренажёры;

универсальная спортивная площадка под покрытием 50x34 включает в себя:

волейбольную площадку - 18x9;

баскетбольную площадку - 28x15;

теннисный корт – 10,6x23,70;

поле для мини-футбола – 20x40

гимнастический городок 18x3 м.

хоккейная коробка;

детская игровая площадка.

1	Технические средства обучения	
1.1	Компьютер	2
1.2	Принтер	2
1.3	Музыкальная колонка	2
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Конь гимнастический	1
2.2	Козёл гимнастический	1
2.3	Стенка гимнастическая	7
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	8
2.5	Мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
2.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
2.7	Палка гимнастическая	К
2.8	Скакалка	К
2.9	Мат гимнастический	П
2.10	Гимнастический подкидной мостик	1
2.11	Кегли	К
2.12	Обруч железный	П
2.13	Планка для прыжков в высоту	Д

2.14	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.15	Лыжи беговые (с креплениями и палками)	К
2.16	Сетка волейбольная	Д
2.17	Коньки	10
2.18	Аптечка	Д
2.19	Мячи для метания	25
2.20	Степ платформы	20

Литература:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». – М., 2003
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
3. В. И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций – М: «Просвещение», 2019 г. (1-4, 5-9, 10-11 классы)
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. М: «Просвещение», 2011г.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. М: «Просвещение», 2011г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. М: «Просвещение», 2011г.
7. Организация работы спортивных секций в школе : программы, рекомендации / авт.сост. А.Н.Каинов.- Изд. 2-е – Волгоград: Учитель, 2014
8. Физкультурно-массовые и спортивно=оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии / авт.-сост. Л.И.Бережная, Е.Г. Диканова. – Волгоград: Учитель

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №5
от «09» июня 2020 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «11» июня 2020г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«11» июня 2019г. Приказ № 150
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности.
Лёгкая атлетика 5-9 класс**

Разработала:
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории
Лысова Марина Валерьевна

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития лёгкой атлетики, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия лёгкой атлетикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по лёгкой атлетике;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнить нормы ГТО своей ступени;
- выполнить норматив не ниже юношеского разряда в любой дисциплине.

Форма занятий

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- круговая тренировка;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

2. Содержание курса

1. Основы знаний

1. Техника выполнения разучиваемых упражнений
2. Основные упражнения для развития физических качеств
3. Правила проведения занятий по лёгкой атлетике
4. Основные положения правил соревнований по бегу

II. Способы двигательной деятельности

1. Бег на короткие дистанции

- 1) беговые упражнения
- 2) высокий старт и стартовый разгон
- 3) бег с высокого старта
- 4) бег с ходу
- 5) подвижные игры и эстафеты с бегом

2. Прыжки в длину с разбега

- 1) прыжковые упражнения
- 2) прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
- 3) прыжки в высоту с разбега
- 4) многоскоки
- 5) подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий

3. Метание малого мяча

- 1) с места, с одного шага
- 2) с двух-трёх шагов
- 3) в горизонтальную и вертикальную цель
- 4) подвижные игры с эстафеты с метанием мяча

4. Длительный бег в равномерном темпе

III. Тестирование физической подготовленности учащихся

1. Бег 30 м. с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Челночный бег 3x10
4. Подтягивание на перекладине
5. Наклон вперёд из положения сидя на полу
6. Шестиминутный бег

3. Тематическое планирование.

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. – 2011 г., УМК «Школа России»;

2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011.

3. В. И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций – М: «Просвещение», 2019 г. (5-9 классы)

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. ВФСК «ГТО». Тестирование уровня физической подготовленности.	1	
2.	Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге. Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
3.	Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по дистанции, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	
4.	Специальные беговые упражнения с забеганием на лестницу. Бег в упряжке. Фартлек	1	
5.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование. Бег 60, 100 м.	1	
6.	Техника эстафетного бега 4x100м. Бег с препятствиями. Развитие скоростной выносливости. Бег по дистанции. переход от стартового разгона к бегу по дистанции.	1	
7.	Бег на короткие дистанции 30, 60 м – зачёт	1	
8.	ОФП . Бег с препятствиями. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки в коридоре. Развитие выносливости	1	
9.	Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. Бег 1000 м с переменной скоростью.	1	
10.	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание». Метание мяча с разбега. ОФП	1	
11.	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание». Метание мяча с разбега. ОФП	1	
12.	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание». Метание мяча с разбега. ОФП	1	
13.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Круговая тренировка	1	
14.	Прыжки в длину с места и с разбега. Силовая тренировка	1	
15.	Интервальная тренировка	1	
16.	Броски набивного мяча. Прыжки в длину: тройной, пятерной	1	
17.	Развитие координации. Гимнастика	1	
18.	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол	1	

19.	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол	1	
20.	Круговая тренировка	1	
21.	Бег в «упряжке».	1	
22.	ОФП – подвижные игры	1	
23.	ОФП. Работа на тренажёрах	1	
24.	Экспресс-тесты	1	
25.	Развитие прыгучести. Метание в цель. Работа на тренажёрах	1	
26.	Интервальная тренировка	1	
27.	Интервальная тренировка	1	
28.	Прыжки в высоту, длину с разбега и с места.. ОФП	1	
29.	Прыжки в высоту с разбега. Работа на тренажёрах	1	
30.	Скоростно-силовая тренировка. Бег в «упряжках»	1	
31.	Спринтерский и эстафетный бег	1	
32.	Кроссовая подготовка. ОФП	1	
33.	Судейство соревнований. Контрольные тесты.	1	
34.	Контрольные тесты. Темпы прироста.	1	

3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Список использованной литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011.
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №5
от «09» июня 2020 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «11» июня 2020г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«11» июня 2019г. Приказ № 150
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности.
Волейбол 8-9 класс**

Разработала:
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории
Фёдорова Лидия Николаевна

1. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по волейболу учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий волейболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии волейболом; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Классифицировать: основные правила соревнований по волейболу; наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Понимать: жесты судей.

Соблюдать: правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях волейболом.

Выполнять: технические приемы и тактические действия.

Играть: в волейбол с соблюдением основных правил

Демонстрировать: жесты судей

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты

– готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. 0 Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностные результаты.

- 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.

2. Содержание курса

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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Программа рассчитана для детей в возрасте 14-17 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по 60 минут.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

**3. Тематический план учебно-тренировочной группы 2 часа в неделю
(68часов)**

ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Количество во занятиях	Количество во часов
История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1
Правила игры и методика судейства	1	1
Техническая подготовка волейболистов	2	2
Физическая подготовка	2	2
Методика тренировки волейболистов	1	1
<i>Изучение техники игры в волейбол</i>		
<i>Техника нападения:</i>		
перемещения	1	1
стойки	1	1
подачи	10	10
передачи	5	5
нападающие удары	5	5
<i>Техника защиты:</i>		
перемещения	2	2
прием мяча	3	3
блок	3	3
<i>Изучение тактики игры в волейбол:</i>		
<i>Тактика нападения:</i>		
индивидуальные действия	2	2
групповые действия	2	2
командные действия	2	2
<i>Тактику защиты:</i>		

индивидуальные действия	7	7
групповые действия	7	7
командные действия	7	7
Игра по правилам с заданием	4	4
И т о г о:	68	68

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №5
от «09» июня 2020 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «11» июня 2020г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«11» июня 2019г. Приказ № 150
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности.
Футбол 1-3 класс**

Разработал:
Педагог дополнительного
образования первой
квалификационной категории
Андреев Игорь Борисович

1. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии футболом; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

Классифицировать: основные правила соревнований по футболу; наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Понимать: жесты футбольного арбитра.

Соблюдать: правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом.

Выполнять: технические приемы и тактические действия.

Играть: в футбол с соблюдением основных правил.

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации: определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессом и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Познавательные результаты

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные результаты

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

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее

расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли по неподвижному мячу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для

перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Формы организации обучения и тренировки футболистов.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

3. Тематическое планирование

Программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 1-3 классов, рассчитана на 17 часов, по 1 часу один раз в 2 недели. Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании российской федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 6 изд. – М.: Просвещение, 2019. – 104с.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений. История развития футбола в России и за рубежом. Техника ведения мяча и жонглирование.	1	
2	Правила игры. Жестикуляция судей. Ускорение, остановки, прыжки, рывки, кроссы.	1	
3	Техника ведения мяча и жонглирование. Специальная физическая подготовка.	1	
4	Ведение мяча: правой, левой, попеременно, по прямой, зигзагами, по кругу.	1	
5	Удар по мячу носком, внутренней частью стопы.	1	
6	Удар по мячу внешней частью стопы, подъемом стопы.	1	
7	Остановка подошвами стопы, внутренней и внешней частью стопы, бедром и грудью.	1	
8	Передачи после остановки мяча, после ведения мяча.	1	
9	Специальная физическая подготовка.	1	
10	Финты.	1	
11	Совершенствование ударов по мячу.	1	
12	Удары по мячу головой.		
13	Совершенствование ударов по мячу головой.	1	
14	Тренировочная игра.	1	
15	Совершенствование остановки мяча.	1	
16	Стандартные положения.	1	
17	Тренировочная игра.	1	

Методическое обеспечение и литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И Лях, Л.А. Зданевич
2. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
3. Швыков В.А «Футбол в школе». – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144с.
4. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе» - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №5
от «09» июня 2020 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «11» июня 2020г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«11» июня 2019г. Приказ № 150
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности.
Футбол 4-6 класс**

Разработал:
Педагог дополнительного
образования первой
квалификационной категории
Андреев Игорь Борисович

1. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии футболом; игровые упражнения, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

Классифицировать: основные правила соревнований по футболу; наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Понимать: жесты футбольного арбитра.

Соблюдать: правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом

Выполнять: технические приемы и тактические действия

Играть: в мини- футбол с соблюдением основных правил

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации: определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессом и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Познавательные результаты

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные результаты

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

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, тактике и стиле игры, «персональная опека», «финты» и т.д.

Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват и отбор мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Формы организации обучения и тренировки футболистов.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Целями включения данного вида спорта в учебный процесс являются популяризация и дальнейшее развитие женского футбола как национального вида спорта, а также укрепление здоровья, двигательной активности, пропаганда и формирование здорового образа жизни. Своё конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

3. Тематическое планирование

Программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 4-6 классов (девочки), рассчитана на 68 часов по два часа в неделю. Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании российской федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 6 изд. – М.: Просвещение, 2019г.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений применяемая в игре. Правила игры.	1	
2	История футбола. Техника ведения и остановки мяча.	1	
3	Прием контрольных нормативов.	1	
4	Упражнения на совершенствование координационных способностей.	1	
5	Техника передвижения.	1	
6	Техника ведения и остановки мяча.	1	
7	Совершенствование техники ведения и остановки мяча.	1	
8	Удары по неподвижному мячу.	1	
9	Совершенствование техники ударов по мячу.	1	
10	Совершенствование техники ведения остановки. Техника ударов по мячу.	1	
11	Жонглирование мяча ногами и головой.	1	
12	Техника отбора мяча.	1	
13	Техника игры вратаря.	1	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника отбора мяча.	1	
15	Учебная игра	1	
16	Ведение мяча на ограниченном участке поля	1	
17	Техника передвижения.	1	
18	Техника игры вратаря	1	
19	Передачи мяча в парах	1	
20	Техника ударов по мячу головой.	1	
21	Спец-физ. подготовка.	1	
22	Удары по мячу внутренней стороной стопы	1	
23	Развитие скоростных способностей	1	
24	Удар по мячу серединой подъема	1	
25	Остановки мяча	1	
26	Техника игры вратаря. Техника ударов по мячу.	1	
27	Удары по мячу головой	1	
28	Учебная игра	1	
29	Отбор мяча	1	
30	Техника игры вратаря	1	
31	Спец. Физ. Подготовка	1	

32	Групповые действия	1	
33	Стандартные положения.	1	
34	Техника ведения мяча	1	
30	Индивидуальные действия	1	
31	Тактика игры футбол.	1	
32	Индивидуальные действия с мячом.	1	
33	Тактика нападения.	1	
34	Групповые действия с мячом.	1	
35	Учебная игра	1	
36	Тактика защиты.	1	
37	Тактика игры вратаря	1	
38	Спец.физ.подготовка	1	
39	Групповые действия в защите.	1	
40	Совершенствование ударов по мячу.	1	
41	Техника игры головой	1	
42	Учебная игра	1	
43	Техника ведения мяча	1	
44	Техника ударов по мячу	1	
45	Техника перемещений	1	
46	Игра на ограниченном участке	1	
47	Финты	1	
48	Учебная игра.	1	
49	Совершенствование ведения мяча	1	
50	Совершенствование ударов по мячу	1	
51	Тактика игры в защите	1	
52	Тактика игры в нападении	1	
53	Учебная игра	1	
54	Спец.физ.подготовка	1	
55	Техника игры вратаря.	1	
56	Стандартные положения	1	
58	Совершенствование ударов по мячу головой	1	
59	Специальная физическая подготовка.	1	
60	Совершенствование ударов по мячу головой.	1	
61	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1	
62	Финты. Стандартные положения	1	
63	Тренировочная игра.	1	
64	Тактика игры	1	
65	Учебная игра	1	
66	Учебная игра	1	
67	Сдача контрольных нормативов	1	
68	Тренировочная игра.	1	

Методическое обеспечение и литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И Лях, Л.А. Зданевич
2. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012г.
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 198
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
5. Швыков В.А «Футбол в школе». – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144с.
6. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе» - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №5
от «09» июня 2020 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «11» июня 2020г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«11» июня 2019г. Приказ № 150
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности.
Футбол 7-9 класс**

Разработал:
Педагог дополнительного
образования первой
квалификационной категории
Андреев Игорь Борисович

1. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии футболом; игровые упражнения, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

Классифицировать: основные правила соревнований по футболу; наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Понимать: жесты футбольного арбитра.

Соблюдать: правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом

Выполнять: технические приемы и тактические действия

Играть: в футбол с соблюдением основных правил

Демонстрировать: жесты футбольного арбитра

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации: определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессом и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Познавательные результаты

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные результаты

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

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Развитие футбола в России и за рубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетающего мяча вратарем.

Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Соревнования, правила соревнований.

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки,

рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря. Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

Формы организации обучения и тренировки футболистов.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса, К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

3. Тематическое планирование

Программа внеурочной деятельности по футболу для обучающихся 7-9 классов, рассчитана на 68 часов по 2 часа в неделю. Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании российской федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 6 изд. – М.: Просвещение, 2019 – 104с.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений применяемая в игре. Правила игры.	1	
2	История футбола. Техника ведения и остановки мяча.	1	
3	Контрольные нормативы	1	
4	Совершенствование техники ведения и остановки мяча.	1	
5	Подвижные игры с элементами футбола	1	
6	Совершенствование техники ударов по мячу.	1	
7	Техника передвижений	1	
8	Техника остановки мяча ногами	1	
9	Совершенствование техники ведения остановки.	1	
10	Спец.физ.подготовка	1	
11	Техника отбора мяча.	1	
12	Совершенствование передач мяча	1	
13	Техника игры вратаря.	1	
14	Совершенствование техники отбора мяча	1	
15	Комбинации из освоенных элементов	1	
16	Удары по мячу ногами	1	
17	Совершенствование ударов по мячу ногами.	1	
18	Спец.физ.подготовка	1	
19	Техника передвижения.	1	
20	Техника ударов по мячу головой.	1	
21	Учебная игра	1	
22	Совершенствование техники ударов по мячу.	1	
23	Стандартные положения	1	
24	Финты.	1	
25	Техника отбора мяча	1	
26	Техника ударов по мячу головой	1	
27	Техника игры вратаря.	1	
28	Комбинации из освоенных элементов	1	
29	Тактическая подготовка	1	
30	Стандартные положения.	1	
31	Индивидуальные действия	1	
32	Групповые действия	1	
33	Удары по мячу с лета	1	
34	Совершенствование ударов по мячу	1	

35	Спец.физ.подготовка	1	
36	Тактика игры футбол.	1	
37	Индивидуальные действия с мячом.	1	
38	Тактика нападения.	1	
39	Групповые действия с мячом.	1	
40	Тактика защиты.	1	
41	Групповые действия в защите.	1	
42	Учебная игра	1	
43	Совершенствование техники передвижений	1	
44	Спец.физ.подготовка	1	
45	Совершенствование ударов по мячу.	1	
46	Стандартные положения	1	
47	Тактическая подготовка	1	
48	Учебная игра.	1	
49	Совершенствование остановки мяча	1	
50	Удары по мячу головой	1	
51	Техника игры вратаря.	1	
52	Тактика игры вратаря	1	
53	Специальная физическая подготовка.	1	
54	Совершенствование ударов по мячу головой.	1	
55	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1	
56	Тактическая подготовка	1	
57	Учебная игра	1	
58	Финты. Стандартные положения	1	
59	Спец.физ.подготовка	1	
60	Учебная игра.	1	
61	Индивидуальные действия	1	
62	Групповые действия	1	
63	Тактическая подготовка	1	
64	Учебная игра	1	
65	Учебная игра	1	
66	Сдача контрольных нормативов	1	
67	Учебная игра	1	
68	Учебная игра.	1	

Методическое обеспечение и литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И Лях, Л.А. Зданевич
2. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104с.
3. Г.А. Колодницкий. В.С, Кузнецов. «Внеурочная деятельность учащихся» Футбол. Просвещение 2011г.
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
5. Швыков В.А «Футбол в школе». – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144с.
6. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе» - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №21 среднего общего образования
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Рассмотрено _____
на заседании МО №5
от «09» июня 2020 г.
Руководитель МО
Лысова М.В.

Согласовано _____
от «11» июня 2020г.
Зам. директора по УВР
Н.И. Ленгардт

Утверждаю _____
«11» июня 2019г. Приказ № 150
Директор школы-интерната №21
Н.Г. Воскобойников

**Рабочая программа
секции баскетбол
для 8-11 класс**

Разработал:
Педагог дополнительного
образования первой
квалификационной категории
Андреев Игорь Борисович

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу предназначена для спортивной секции общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой для дополнительного образования, предназначена для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

1.1. Актуальность программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоивши программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба

1.2. Цели и задачи

Игра баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической и технической подготовки школьников.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы рассчитан для учащихся 8-11 классов и дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

Срок реализации программы три года.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению технических и тактических приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

2.1. Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе в совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным образом из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты с кольцами, секундомер, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные гантели, мячи баскетбольные

2.3. Учебно-тематический план

№	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная подготовка техническая	33
3	Специальная подготовка тактическая	21
4	ОФП	10
5	Соревнования	Согласно календарному плану
6	Тестирование	2
Итого		68

Тематика занятий:

Основы знаний. История возникновения игры баскетбол. Развитие баскетбола. Правила игры баскетбол и стритбол. Жесты судей

Техническая подготовка.

Овладение совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Совершенствование индивидуальных и групповых действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменной мест. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков. Личная защита. Нападение через заслон

Общеспортивная подготовка. Упражнения для развития физических способностей; скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Соревнования. Согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

2.4. Система формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общеспортивной подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

III. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ИГРОКОВ

3.1. Нормативы технической подготовки

8 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

9 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	17	16	15	30
4	15	14	17	27
3	13	12	19	25

10-11 класс

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	20	18	13	32
4	18	16	15	30
3	15	14	17	28

Штрафные броски выполняются последовательно. Мяч подает игроку его партнер. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, если мяч не попал, следует выполнять дополнительные броски до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо, Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в другую сторону.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии от стенки 2-3 метра лицом к ней и выполнить передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд.

IV. РАБОЧИЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
1	Инструктаж по технике безопасности и. История баскетбола	1	Закрепление	История возникновения Баскетбола. Развитие баскетбола	Знать историю баскетбола	Текущий
2	Техника передвижений игрока, ведения мяча,	2	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение игрока. Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	Уметь выполнять технические приемы	
			Совершенствование	Стойка игрока перемещение. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	Техника ведения мяча	3	Совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. 1Ведение мяча правой и левой рукой в движении, Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении, Ловля и передача мяча в парах в движении.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

				Подвижные игры		
	Техника ловли и передачи мяча в движении	2	Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком, Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком, Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
3	Правила соревнований. Жесты судей	1	Совершенствование	Правила игры. Подвижные игры	Знать правила игры и жесты судьи	Текущий
4	Развитие двигательных качеств	2	Изучение нового материала	Скоростные рывки на 15, 20, 30 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
			Совершенствование	Скоростные рывки на 15, 20, 30 м. Кросс 1000 м.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
5	Тактика нападения	3	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
			Совершенствование	Тактика свободного нападения..	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
			Совершенствование	Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
6	Техника бросков мяча по кольцу	3	Совершенствование	Бросок мяча от груди, плеча Бросок мяча после ведения два шага. Игра баскетбол	Уметь выполнять технические действия	Текущий
			Совершенствование	Бросок мяча от груди, плеча	Уметь выполнять	Текущий

				Бросок мяча после ведения два шага. Игра баскетбол	технические действия	
			Совершенство	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча от груди, плеча Бросок мяча после ведения два шага.	Уметь выполнять технические действия	Текущий
	Ведение мяча	2	Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с переводом за спиной. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия	Текущий
			Совершенство	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с переводом за спиной. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия	Текущий
7	Развитие двигательных качеств	3	Совершенство	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенство	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Контрольный	Прием нормативов по ОФП	Выполнить контрольные нормативы	Текущий
8	Тактика нападения	3	Изучение нового материала	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест	Уметь выполнить тактические действия	Текущий

			Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
9	Техника передвижения, ведения, передач, бросков	3	Совершенство	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
10	Тактика нападения	3	Изучение нового материала	Ведение с изменением направления и сопротивлением соперника, Передачи мяча партнеру, смена Игра в баскетбол	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Ведение с изменением направления и сопротивлением соперника, Передачи мяча партнеру, смена Игра в баскетбол	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Ведение с изменением направления и сопротивлением соперника, Передачи мяча	Уметь выполнить тактические действия	Текущий

				партнеру, смена Игра в баскетбол		
	Тактика игры в защите	3	Совершенство	Передвижения, перехват, выбивание, вырывание и блокирование бросков	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Передвижения, перехват, выбивание, вырывание и блокирование бросков	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Передвижения, перехват, выбивание, вырывание и блокирование бросков	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
11	Финты	3	Изучение нового материала	Финты без мяча и с мячом. Ложный бросок, ложное ведение.	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Финты без мяча и с мячом. Ложный бросок, ложное ведение.	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
			Совершенство	Финты без мяча и с мячом. Ложный бросок, ложное ведение.	Уметь выполнить тактические действия	Текущий
12	Развитие двигательны х качеств	3	Совершенство	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
			Совершенство	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
			Совершенство	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий
13	Позиционно е нападение	2	Изучение нового	Тактика свободного	Уметь выполнять	Текущий

			материала	нападения. Позиционное нападение со сменой мест	тактические действия	
			Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
	Быстрый прорыв в нападении	2	Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия игроков. Заслон	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
			Совершенство	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия игроков	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
14	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Совершенство	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Вырывание мяча. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Вырывание мяча. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	Техника игры в защите	2	Изучение нового материала	Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением. Личная защита	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Защитные действия 1х1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	Техника ведения и бросков мяча	4	Совершенство	Сочетание приемов: ведение- бросок. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство	Сочетание приемов: ведение- бросок.	Уметь выполнять технические	Текущий

				Игра в мини-баскетбол	приемы	
			Совершенствование	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
15	Развитие двигательных качеств	3	Совершенствование	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки. Челночный бег	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствование	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки. Челночный бег	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
			Совершенствование	Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки. Челночный бег	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Текущий
16	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	4	Совершенствование	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

			Совершенство вание	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
17	Тактика защиты	2	Изучение нового материала	Защитные действия(1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Зонная защита	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
			Совершенство вание	Защитные действия(1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. Командные защитные действия	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
18	Техника передвижен ий, ведения, передач, бросков	4	Совершенство вание	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок после ведения два шага. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство вание	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок после ведения два шага. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство вание	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Бросок после ведения два шага. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенство вание	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

				движении с сопротивлением. Бросок после ведения два шага. Учебная игра.		
19	Тактика защиты	3	Совершенствование	Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
			Совершенствование	Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
			Совершенствование	Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Учебная игра	Уметь выполнять тактические действия	Текущий
20	Развитие двигательных качеств	1	Контрольный	Прием контрольных нормативов	Выполнить контрольные нормативы	Итоговый

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И Лях, Л.А. Зданевич
2. Коузи Б. Баскетбол. Концепции и анализ. ФиС, 1975.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами- Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Интернет ресурсы