

Приложение № 2
к основной образовательной программе
основного общего образования
муниципального казенного
образовательного учреждения
Долговская средняя
общеобразовательная школа
ФГОС 10 - 11 классы

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
«Вымпел»
10 - 11 класс

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

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

Отличительная особенность программы

игровая деятельность приучает занимающихся :

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильное решение.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов (13-18 лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Объем программы – 17 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды процесса

Программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

Форма организации детей на занятиях: групповая, игровая, индивидуально- игровая, исследовательская деятельность.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, тренировочная, соревновательная, комбинированная.

Срок освоения программы – 2 четверти

Режим занятий -программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

Цель и задачи программы

Цель

-

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи – метапредметные, предметные, личностные.

Предметные: иметь первоначальные представления о технике передач, приёмов волейбольного мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений;

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;

Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Программа направлена на обеспечение полноценного развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, формирование основ здорового образа жизни у учащихся. Учащиеся приобретают жизненно важные двигательные навыки и умения, направленные на физическое совершенствование

Содержание программы

Учебный план

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Техника приёма мяча	6	1	5
Подачи	3	1	2
Техника передачи мяча	6	1	5
Тактические действия в игре	2	1	1
Итого:	17	4	13

Содержание учебного плана

Первый раздел программы «Техника приёма мяча» включает: стойки и передвижения волейболиста; приём мяча с подачи (снизу двумя руками); отбивание кулаком у сетки; приём мяча, отражённого сеткой; приём с падением и перекатом.

Второй раздел программы «Подачи» направлен на изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, нижней прямой подачи с расстояния 9 метров от сетки, верхней прямой подачи с вращением и без вращения мяча.

Третий раздел программы «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча у сетки; передачи в прыжке; передачи мяча, стоя спиной к цели; передвижения с выполнением приёма мяча.

Четвёртый раздел программы «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего удара в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, совершенствование техники защиты, индивидуальная техника защиты, групповая техника защиты.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол- вочасов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Техника безопасности. Знакомство. Разминка. Стойки волейболиста.	1	10.01.2022	
2.	Стойки волейболиста: высокая, средняя. Стойки и передвижения.	1	17.01	
3.	Передвижения волейболиста: обычным шагом, бегом, прыжком. Приём мяча	1	24.01	
4.	Передвижения с принятием стойки и выполнение приёма мяча.	1	31.01	
5.	Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на силу и скоростно-силовые качества.	1	7.02	
6.	Приём подачи (снизу двумя руками). Совершенствование изученного ранее.	1	14.02	
7.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника.	1	21.02	
8.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Техника.	1	28.02	
9.	Передача мяча у сетки. Выполнять в колоннах около сетки на расстоянии 6-8 м.	1	7.03	
10.	Передача в прыжке через сетку. Вспомогательные упражнения. Подача.	1	14.03	
11.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника . Упражнения для развития координационных способностей.	1	21.03	

12.	Приём мяча, отраженного сеткой. Различные направления отскока мяча от сетки.	1	4.04	
13.	Тактические действия. Упражнения на развитие быстроты. Подача.	1	11.04	

14.	Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	18.04	
15.	Групповые тактические действия в защите. Упражнения для совершенствования.	1	25.04	
16.	Командные тактические действия в защите.	1	16.05	
17.	Игры. Повторение изученного материала.	1	23.05	

Планируемые результаты

Результаты первого уровня

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.

Это в первую очередь знание норм и традиций того

общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Результаты второго уровня

Второй уровень: развитие социально значимых отношений.

Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Результаты третьего уровня

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные, личностные и метапредметные результаты Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организованной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

Комплекс организационно педагогических условий

Условия реализации программы:

Помещение – спортивный зал.

Материально-техническое оборудование – волейбольные мячи, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, гантели различной массы.

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативные документы по развитию воспитания в системе образования Российской Федерации и Республики Коми;
- методические пособия для внеурочной работы с учащимися среднего школьного возраста;

Формы аттестации (контроля):

- доклад,
- участие в спортивных соревнованиях.

3. Требования к докладу:

Критерии оценки доклада

Критерии	Максимальный уровень достижений учащихся
Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
Сбор информации	4
Выбор и использование методов и приемов	4
Анализ информации	4
Устное выступление	4
Анализ процесса и результата	4
Личное участие	4
ИТОГО	28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:

8-28 баллов - «зачет»; 7-0 баллов - «не зачет».

1. Планирование и раскрытие плана, развитие темы.

Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цель темы, ставит задачи, дает последовательное и полное описание того, как собирается достичь этой цели.

2. *Сбор информации.* Высший балл ставится, если содержится достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

3. *Выбор и использование методов и приемов.* Высший балл ставится, если проект полностью соответствует целям и задачам, определенным автором, причем выбранные и эффективно использованные средства приводят к созданию итогового продукта высокого качества.

4. *Анализ информации.* Отражена актуальность, собственное видение идей, содержит личностный подход к теме.

5. *Устное выступление.* Если выступающий придерживается структуры доклада: цель, методы, результаты, выводы. Старается смотреть в глаза слушателям, но не фиксирует взгляд только на одном человеке. Говорит не спеша, ясно и отчетливо. Отвечать на вопросы громко и четко. Не перебивает. Избегает затяжных дискуссий с одним человеком и пространных ответов.

6. *Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. *Личное участие.* Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

Методические материалы:

Используемые методики и технологии:

технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, технология индивидуального обучения, технология психологического сопровождения учебно- тренировочного процесса, информационно компьютерные технологии.

Методы обучения - словесный, наглядный, практический; объяснительно- иллюстративный, частично- поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный, различные тренажёры, общеподготовительные упражнения, специально – подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, тренинг, стимулирование, мотивация.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки 5-9 кл. М.: ВАКО;2018.-91с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение;2017.-94с.
3. Лях В.И. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение;2017.-75 с.
4. Фурманов А.Г. Волейбол М.: Физкультура и спорт;
5. Кузнецов В.С. Безопасность уроков, соревнований и походов. М.: Издательство НЦЭНАС
6. Найминова Э. Физкультура. Спортивные игры. Ростов-на –Дону: Феникс.

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 7 часов обучения. Возраст детей с 9 до 17 лет.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Цель внеурочной общеобразовательной программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке;
- укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- спортивно – оздоровительный;
- учебно – тренировочный, соревновательный.

На **спортивно – оздоровительном** этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На **учебно – тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева направо.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.
13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.

Количество занятий: 1 занятие в неделю.

Всего учебных недель – 7.

Планируемый результат.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

Личностными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- могут продолжать свои занятия самостоятельно;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	1		1
3. Специальная физическая подготовка.	2		2
4. Техника игры.	2		2
5. Тактика игры.	1		1
Итого:	7	1	6

Содержание внеурочной общеобразовательной программы
Учебно – тематический план.

1. **I. Введение.**
Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания

2. **II. Общая физическая подготовка.**
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
5. Упражнения на координацию движения.
6. Развитие силовых качеств, развитие прыгучести
Спортивные и подвижные игры.

7. **III Специальная физическая подготовка.**
8. Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
9. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
10. Упражнения на гимнастической стенке.
11. Упражнение с мячом, с набивным мячом.
Отработка приема подачи.

12. **IV. Техника игры.**
13. Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
14. Имитация подачи мяча.
15. Удар толчком слева, удар подставка.
16. Удар накат слева, справа.
17. Удар подрезка слева, справа.
18. Удар «крученая свеча».
19. Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
20. Плоский удар.
21. Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
22. Короткий накат, длинный накат.
23. Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
Топ-спин справа, слева.

24. **V. Тактика игры.**
25. Передвижение теннисиста.
26. Тактика игры нападения.
27. Тактика игры защиты.
28. Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
29. Учебно - тренировочные игры:
30. В одиночном разряде.
31. В парном разряде.
Специальные физ. упражнения

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема занятия
1	14.11.2021		Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания
2	21.11		Упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.
			Упражнения на координацию движения.
			Развитие силовых качеств, развитие прыгучести.
			Спортивные и подвижные игры.
3	28.11		Прыжковые упражнения с предметами и отягощением.
			Бег на короткие дистанции. Челночный бег.
			Упражнения на гимнастической стенке.
			Упражнение с мячом, с набивным мячом.
4	4.12.		Отработка приема подачи.
			Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.
			Удар толчком слева, удар подставка. Удар накат слева, справа.
5	11.12		Удар подрезка слева, справа.
			Удар «крученая свеча».
			Удар «Стоп», удар подача и ее прием.
			Плоский удар.
			Накат открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева.
			Короткий накат, длинный накат.
6	18.12		Подрезка открытой ракеткой, закрытой ракеткой.
			Топ-спин справа, слева.
			Передвижение теннисиста.
			Тактика игры нападения.
			Тактика игры защиты.
7	25.12		Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
			Учебно - тренировочные игры:
			В одиночном разряде.
			В парном разряде.

Тематическое планирование.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:,1995г.
7. В.К. Бальсевич и др. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе. Сургут, Дефис, 2001г.
8. А.Н. Амелин, В.А. Пашин. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

Пояснительная записка

Внеурочная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность с общекультурным уровнем освоения.*

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе внеурочного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *личностноориентированный и компетентностный подход*. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 7-18 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе внеурочного образования.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы: Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта; – обучить формированию индивидуального двигательного режима. *Развивающие:*
- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; – учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся: – выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получают возможность научиться:* – устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Условия реализации программы:

Условия набора и режим занятий:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование группы производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 9 человек; человек.

Срок реализации программы:

Год обучения	Количество учебных часов	Периодичность занятий
1 четверть	10	1 раз в неделю по 1 часу

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Даты проведения	
			План	факт
	Основы знаний	1		
1	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола. Правила мини-футбола, футбола. Жесты судей.	1	01.09	
	Техническая подготовка	4		
1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1	08.09	
2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	15.09	
3	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	23.09	
4	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	1	30.09	
	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)			
	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			

	Тактическая подготовка	2		
1	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	1	7.10	
2	Командные тактические действия в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	14.10	
	Физическая подготовка	3		
1	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	1	21.10	
	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».			
	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.			
	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	1	28.10	
	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной			

	частотой шагов.			
	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	4.11	
	Подвижная игра «Поймай палку». Подвижная игра «Поймай мяч».			
	Подвижная игра «В одно касание». Подвижная игра «День и ночь».			
Итого:		10 часов		

Наиболее важными в этот год обучения в учебно-тренировочной группе являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Формы проведения занятий	
			теория	практика
1	Основы знаний	1	1	
2	Техническая подготовка	4	0	4
3	Тактическая подготовка	2	1	1
4	Физическая подготовка	3	0	3
	ИТОГО	10	2	8

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 четверть	01.09.2021	04.11.2021	10	10	1 раз в неделю по 1 часу

Тематическое планирование

- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

Календарно-тематическое планирование 1 четверть обучения 10 часов

Содержание разделов программы

1. Теоретические сведения *Теория:*

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); - Оказание первой медицинской помощи при травмах.

- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.

Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения. **3. Специальная подготовка**

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

4. Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения. **5. Тактическая подготовка**

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- Ø Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Ø Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Ø Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Ø Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Ø Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

Ø Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

Ø Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

Ø Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

6. Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»; - «Броуновское движение

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
------------------	--	----------------------	---	--	------------------------------------

1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 9 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольнопереводных нормативов, соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение реализации внеурочной образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации внеурочной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры, – педагогическое наблюдение, – отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневники достижений.

Литература :

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина, 1965
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998 б. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.
7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-наДону, «МарТ», 2004.
8. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.

Для учащихся:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
3. Хавин Б. Все об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.