|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  «Первомайская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат» |  |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

**на 2023 - 2024учебный год**

Программу составил: Карпенко А.В

Пояснительная записка.

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 г., регистрационный номер 19644)

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №Э29-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163- р.
* Программа по этапному внедрению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

**Цель** дополнительного предмета **футбол**: учебно-тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношение к своему здоровью, целостному развитию физических и психологических качеств, творческом использовании средств спортивной игры баскетбол в организации здорового образа жизни.

Изучение предмета «Футбол» направлено на достижение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных качеств: скоростно – силовых, координационных, скоростных, гибкости, специфических специальных качеств.
* формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта
* освоение знаний об Олимпийских играх древности, Возрождении игр и Олимпийского движения, о физическом развитии человека, о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитии физических качеств
* обучение навыкам и умениям физически – оздоровительной деятельности - формирование правильной осанки и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельная организация занятий упражнениями
* воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности) норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* помощь и содействие обучающимся в освоении видов физкультурно-спортивного комплекса ГТО (теоретическая и практическая помощь в решение основных задач)

Структура учебного материала представлена следующими разделами:

* «Знания о физической культуре»
* «Способы двигательной и физкультурной деятельности»
* «Физическое совершенствование»

Раздел ***«Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека.

Раздел ***«Способы двигательной (физической) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятия физическими упражнениями, играми, игровыми видами спорта.

Раздел ***«Физическое совершенствование»*,** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. Тема *«Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Тема *«Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, скоростных и координационных качеств, гибкости). Такое изложение материала позволяет педагогу отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей занимающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса учебно-тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия спортивными играми и физическими упражнениями (домашние занятия).

Для формирования знаний, умений и навыков используются следующие **методы обучения**:

*Объяснительно-иллюстративные методы*:

-словесный (объяснение, описание, разбор, инструктирование, комментирование и замечание, распоряжения, команды, указания);

-наглядные: непосредственные (демонстрация), опосредованные (учебники, видео, рисунки), направленного прочувственного двигательного действия (помощь преподавателя, выполнения в замедленном темпе), срочной информации.

-упражнения: целостный (целостно-конструктивный), расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия.

*Проблемные*:

-частично-поисковый

-метод проекта.

Для формирования качеств личности использую следующие **методы воспитания**:

* традиционно принятые (убеждение, поощрение, принуждение, пример);
* инновационно – деятельностные (алгоритмизация, проектирование);
* неформально – личностные (пример личностно – значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей, близких);
* рефлексивные (индивидуальные переживания, самоанализ)

Для формирования физических качеств использую следующие

**методы двигательной деятельности**:

* стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартного-повторного)
* переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно-интервального, кругового)
* игровой
* соревновательный.

Используются следующие **формы организации**:

1. фронтальная
2. групповая
3. индивидуальная
4. круговая тренировка.

в большей степени – групповая и индивидуальная формы, в меньшей – фронтальная.

**Типы занятий:**

* занятие с образовательно-познавательной направленностью
* занятие с образовательно-обучающей направленностью
* занятие с образовательно-тренировочной направленностью.

**Виды контроля:**

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими занимающимися (самоконтроль) и педагогом (тренером).
* Оперативный; проводится педагогом (тренером) при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.

Используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы (с учётом возраста занимающихся).
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям спортивными играми и физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание занимающихся. Оценивание предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года, занимающиеся в группе, сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Критерии контроля:**

Оценивание:

1. По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

**Методика оценки по физической подготовке**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по игровому виду спорта «Футбол». Градация положительной оценки («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**Оценка знаний о физической культуре**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

***Оценка «Отлично»*** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «Хорошо»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

***Оценка «Удовлетворительно»*** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог (тренер). Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или отдельные участники в целом.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «Отлично»*** — занимающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений. При этом занимающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «Хорошо»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности.

***Оценка «Удовлетворительно»*** — занимающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или элементов; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части тренировочного занятия.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФУТБОЛ»**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ баскетбола отведено 72 часа, на вариативную часть – 20 часов. Программа состоит из трех разделов: теоретической части «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и практической части «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых занятиях 8-10 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «ОФП — общая физическая подготовка», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

По своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные, так и целевые занятия.

Структура учебного материала представлена следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной и физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел ***«Знания о физической культуре»*** включает в себя такие учебные темы как: олимпийские игры древности; возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения; физическое воспитание человека; физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья; развитием физических качеств, режим дня; его основное содержание и правила планирования, закаливание организма; правила безопасности и гигиенические требования; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Раздел ***«Способы двигательной (физической) деятельности»*** включает в себя такие учебные темы как: подготовка к занятиям физической культурой; выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки; физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен; самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел ***«Физическое совершенствование»*,** включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта:

*Общая физическая подготовка. Развитие и совершенствование скоростно-силовых, координационных качеств, общей выносливости, силы.*

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения и задания. Прыжковые упражнения и задания.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам*.*

Тема *«Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.

Тема *«Упражнения общеразвивающей направленности»*, включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Общефизическая подготовка.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений***.***

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФУТБОЛ»

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 72 ч, из расчета 2 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у педагога дополнительного образования (тренера) были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (20 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Результаты освоения содержания предмета «Футбол» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать занимающиеся по завершении обучения.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком. Результаты освоения программного материала по предмету «Футбол» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения игрового вида «Футбол»

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности занятий футболом, физическими упражнениями и физической культурой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения тренировочных занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты освоения игрового вида спорта, физической культуры в целом.

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно - практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Баскетбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так ив реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры (познавательное УУД):

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья (регулятивное УУД);
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (коммуникативное УУД);

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий (личностное УУД);
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры (культурное и эстетическое УУД):

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры (регулятивное УУД):

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты освоения игрового вида спорта, физической культуры в целом.

- характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий спортом, спортивными играми, физическими упражнениями и физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФУТТБОЛ»**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  **Рабочая программа** |
| 1 | **Знаний о физической культуре.** | В процессе занятия |
| 2 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе занятия |
| 3 | **Физическое совершенствование** |  |
|  | Футбол | 40 |
|  | Общая физическая подготовка | 10 |
|  | Специальная подготовка  - техническая  - тактическая  - индивидуальная (командная) | 8  7  5 |
|  | Кроссовая подготовка | 2 |
|  | Всего часов | 72 |

Знания о физической культуре (в процессе занятия).

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной деятельности **(в процессе занятия).**

**Организация и проведение занятий баскетболом.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию педагога (тренера) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (40 ч.).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Общая физическая подготовка *(10ч.).***

**Кроссовая подготовка (2 ч.).**

Бег с ускорением. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется педагогом или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Развитие выносливости.

**Специальная подготовка (20 ч.).**

Техническая (8ч.) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом, упражнения общей физической подготовки.

Тактическая (7ч.) Тактические командные (индивидуальные) действия игроков в нападение, защите. Розыгрыш мяча, взаимодействия игроков (партнёров) по команде.

Индивидуальная (командная) (5ч.) Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения общей физической подготовки.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ИМАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговоренных случаев);

К— комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько занимающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |  |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |  |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре, баскетболу | Д |  |
| 1.4 | Учебник по физической культуре, футболу | Г |  |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |  |
| 1.6 | Методические издания по футболу, физической культуре для учителей, педагогических работников | Д |  |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | |  |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «футбол» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | |  |
| 4.1 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.2 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.3 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.5 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.6 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.7 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.8 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.9 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.10 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.11 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.12 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.13 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.14 | Сетка волейбольная | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | |  |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  |  |
| 5.2 | Кабинет учителя |  |  |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | |  |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола | Д |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «баскетбол» обучающиеся по окончанию учебного курса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

* рассматривать спортивные занятия футболом, физической культурой, как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины спортивной игры в баскетбол, физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготов

**Уровень физической подготовленности занимающихся**

**Мальчики 5 – 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Низкий уровень | ниже среднего | cредний  уровень | выше среднего | Высокий  уровень |
| Бег 30 м.  (сек.) | 6,3  и  больше | 6,2 | 6,1-5,5 | 5,4-5,1 | 5,0  и  меньше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 140  и  меньше | 141-159 | 160-180 | 181-194 | 195  и  больше |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | +2  и  меньше | +3-+5 | +6-+8 | +9 | +10  и  больше |
| Подтягивание  (раз) | 1 | 2-3 | 4-5 | - | 6  и  больше |
| Бег 1000 м.  (мин. сек.) | 7,46  и  больше | 7,45-6,46 | 6,45-5,46 | 5,45-4,47 | 4,46  и  меньше |

**Мальчики 7 – 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Низкий уровень | ниже среднего | cредний  уровень | выше среднего | Высокий  уровень |
| Бег 30 м.  (сек.) | 6,0  и  больше | 5.9 | 5.8-5,3 | 5,2-5,0 | 4,9  и  меньше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 150  и  меньше | 151-169 | 170-190 | 191-204 | 205  и  больше |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | +3  и  меньше | +4-+6 | +7-+9 | 10 | +11  и  больше |
| Подтягивание  (раз) | 2 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10  и  больше |
| Бег 1000 м.  (мин. сек.) | 6,46  и  больше | 6,45-5,46 | 5,45-4,46 | 4,45-3,47 | 3,46  и  меньше |

**Мальчики 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Низкий уровень | ниже среднего | cредний  уровень | выше среднего | Высокий  уровень |
| Бег 30 м.  (сек.) | 5,8  и  больше | 5,7 | 5,6-5,3 | 5,2-4,9 | 4,8  и  меньше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 160  и  меньше | 161-179 | 180-200 | 201-214 | 215  и  больше |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | +4  и  меньше | +5-+7 | +8+10 | 11 | +12  и  больше |
| Подтягивание  (раз) | 3 | 5-6 | 7-8 | 9 | 11  и  больше |
| Бег 1000 м.  (мин. сек.) | 5,46  и  больше | 5,45-4,46 | 4,45-4,16 | 4,15-3,40 | 3,39  и  меньше |

Домашнее задание

Комплекс 1: ОРУ комплекса утренней зарядки (разминки). Регулярные и систематические самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

Комплекс 2: Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ), специальные упражнения (СУ), КУ (комплексные упражнения) на развитие и совершенствование основных физических качеств (ОФК). Регулярные, систематические, самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

Комплекс 3: ОРУ комплекса утренней зарядки (гимнастики). Активные и регулярные занятия ФУ, ФК, спортом в режиме учебного дня. Занятия ФУ, ФК на свежем воздухе (прогулки, катание на лыжах, коньках).

Комплекс 4: ОРУ комплекса утренней зарядки (разминки). Регулярные и систематические самостоятельные занятия ФУ (физическими упражнениями), спортивными и подвижными играми, в свободное от учебных занятий время.

**Планирование занятий спортивной секции по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Содержание занятий** | | | **Дата проведения** | | | |
| **план** | **факт** | | |
| 1 | | | Вводный инструктаж. Личная гигиена. | | |  |  | | |
| 2 | | | История возникновения и развития футбола. | | |  |  | | |
| 3 | | | Челночный бег 3по15м. Прием мяча низом. | | |  |  | | |
| 4 | | | Бег 30м, 60м, 100м. Прием мяча верхом. | | |  |  | | |
| 5 | | | Бег с препятствиями. Прием мяча низом и верхом на бегу. | | |  |  | | |
| 6 | | | Развитие реакции, скорости бега, ускорения. | | |  |  | | |
| 7 | | | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции – 1000м и 1500м. | | |  |  | | |
| 8 | | | Классические упражнения на развитие силы и выносливости. | | |  |  | | |
| 9 | | | Прием и обработка мяча одним касанием. | | |  |  | | |
| 10 | | | Обводка на скорости. Игра 2 на 2. | | |  |  | | |
| 11 | | | Двусторонняя игра в футбол. | | |  |  | | |
| 12 | | | Игра с мячом в квадрат и треугольник. | | |  |  | | |
| 13 | | | «Обводка Гарринчи». Игра 3 на 3. | | |  |  | | |
| 14 | | | Дриблинг с препятствиями. Игра 4 на 4. | | |  |  | | |
| 15 | | | Бег с препятствиями. «Обводка Гарринчи». | | |  |  | | |
| 16 | | | Штрафной удар. | | |  |  | | |
| 17 | | | Свободный удар. Челночный бег 3по15м. | | |  |  | | |
| 18 | | | Угловой удар. Силовые упражнения. | | |  |  | | |
| 19 | | | Пенальти. Варианты ударов с 11м по воротам. | | |  |  | | |
| 20 | | | Выполнение удара с 11м «на силу». | | |  |  | | |
| 21 | | | Выполнение удара с 11м «на исполнение». | | |  |  | | |
| 22 | | | Удары на точность попадания. | | |  |  | | |
| 23 | | | Классические упражнения на развитие силы и выносливости. | | |  |  | | |
| 24 | | | Контрольная игра. Бег на выносливость. | | |  |  | | |
| 25 | Общеразвивающие и специальные упражнения футболиста. | | |  | | |  |
| 26 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости. | | |  | | |  |
| 27 | Прием и остановка мяча. Игра 5 на 5. | | |  | | |  |
| 28 | Жонглирование мячом. | | |  | | |  |
| 29 | Ведение мяча. Обводка препятствий. | | |  | | |  |
| 30 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие гибкости. | | |  | | |  |
| 31 | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. | | |  | | |  |
| 32 | Специальные упражнения для защитников. | | |  | | |  |
| 33 | Специальные упражнения для вратарей. | | |  | | |  |
| 34 | Специальные упражнения для нападающих. | | |  | | |  |
| 35 | Игры с защитой ворот. | | |  | | |  |
| 36 | Бег и прыжки с препятствиями. Передача мяча | | |  | | |  |
| 37 | Ускорения. Остановка мяча. | | |  | | |  |
| 38 | Передача и ловля мяча. | | |  | | |  |
| 39 | Тактические действия: игра в треугольник и в квадрат. | | |  | | |  |
| 40 | Бег 30м. Равномерный бег 10минут. | | |  | | |  |
| 41 | Удары головой. Остановка мяча. | | |  | | |  |
| 42 | Приемы мяча ногой и головой. Игра 7 на 7. | | |  | | |  |
| 43 | Пробежка с мячом дистанции 200м. | | |  | | |  |
| 44 | Удары левой и правой ногой по неподвижному мячу. | | |  | | |  |
| 45 | Удары по мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы. | | |  | | |  |
| 46 | Удары внешней частью подъема, носком. | | |  | | |  |
| 47 | Удары по летящему мячу. | | |  | | |  |
| 48 | Остановка мяча ногой и грудью. | | |  | | |  |
| 49 | Ведение – передача. | | |  | | |  |
| 50 | Прием – передача. | | |  | | |  |
| 51 | Прием- ведение – передача. | | |  | | |  |
| 52 | Удары на дальность и точность. | | |  | | |  |
| 53 | Обводка – отбор мяча. | | |  | | |  |
| 54 | | Обводка – отбор- удар в ворота. | | |  | |  | |
| 55 | | Перехват мяча. Игра головой. | | |  | |  | |
| 56 | | Челночный бег 3 по 25м. Игра 8 на 8. | | |  | |  | |
| 57 | | Равномерный бег 12 мин. Игра на время. | | |  | |  | |
| 58 | | Комбинации в тройках с мячом. | | |  | |  | |
| 59 | | Действия без мяча: открывание, отвлечение. | | |  | |  | |
| 60 | | Действия без мяча: создание численного преимущества. Игра 5 на 5. | | |  | |  | |
| 61 | | Взаимодействие 2 нападающих против одного защитника. Игра 3 на 3. | | |  | |  | |
| 62 | | Взаимодействие 2 защитников против одного нападающего. Игра 4 на 4. | | |  | |  | |
| 63 | | Игровые упражнения в кругу и треугольнике. | | |  | |  | |
| 64 | | Игровые упражнения в квадрате. Игра 2 на 2. | | |  | |  | |
| 65 | | Мини- футбол. Основные отличия от большого футбола. | | |  | |  | |
| 66 | | Тестовые задания по теории футбола. | | |  | |  | |
| 67 | | Игра в «лабиринт» с мячом и без мяча. | | |  | |  | |
| 68 | | Кросс. Пробежка с мячом 500м и 1000м. | | |  | |  | |
| 69 | | Бег 30м, 60м, 100м с мячом на скорости. | | |  | |  | |
| 70 | | Сдача нормативов на дистанциях 1000 и 1500м. | | |  | |  | |
| 71 | | Сдача нормативов на дистанциях 60м и 100м. | | |  | |  | |
| 72 | | Контрольное занятие: основные действия с мячом. Игра 6 на 6.  Подведение итогов. | | |  | |  | |