

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Режевского городского округа

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 5
 Козицина О.Е.
Приказ № 740 от 01.09.2021



Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры: волейбол, футбол»
для 3-4, 5-6, 7-8, 9-10 классов

Возраст детей: 9-17 лет

Автор – составитель:
Курмачева О.И.

2021 - 2022

г. Реж

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций по организации физической культуры в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно ФГОС дополнительное образование по направлениям различным направлениям является неотъемлемой частью формирования и развития личности школьника. Время, отводимое на дополнительные занятия, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В ФГОС в числе основных направлений деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительной работы с учащимися 3 - 10 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Футбол, волейбол (пионербол), – базовые игровые виды спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Они включены и в урочные занятия, а также широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе. Это физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательной организации, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.).

Чтобы играть в футбол, волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по спортивным играм улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол, волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У учащихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол, волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать во внеурочных занятиях и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, технических приёмов, тактических действий и развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во внеурочное время по футболу, волейболу различные соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости (спортивный зал, стадион, пришкольная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста, и уровня подготовленности занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате освоения программного материала спортивных игр «Футбол, Волейбол» курса внеурочной деятельности учащиеся по окончании основной школы должны:

знать:

- значение футбола, волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом, волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по футболу, волейболу;
- жесты футбольного, волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, волейбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях футболом, волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в футбол, волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты футбольного, волейбольного судьи;
- проводить судейство по футболу, волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Футбол

Передвижения и остановки

Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Отбор мяча в подкате.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Тактика игры

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство игры в футбол.

Волейбол

Перемещения

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча

Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Приём мяча

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Подачи мяча

Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.

Атакующие удары

Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом вправо, влево.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.

Тактика игры

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство игры в волейбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема	Тематическое планирование
3-4 класс	
Футбол (34 ч)	
Игры с передачами мяча (10 ч)	«Мяч в стенку». «Передачи мяча с перебежками». «Точный удар»
Игры с ведением мяча (10 ч)	«Футбольный слалом». «Параллельный слалом со спринтом». «Скоростное ведение мяча по треугольнику»
Игры с ведением и передачами мяча (7 ч)	«Футбольные салки»
Игры с перехватом (отбором) мяча (7 ч)	«Не давай мяч водящему»
Волейбол (34 ч)	
Игры с передачами мяча (10 ч)	«Художник». «Мяч над головой». «Обстрел чужого поля». «Не урони мяч». «Передачи в движении». «Свеча». «Поймай и передай»
Игры с передачами мяча через сетку (10 ч)	«Летающий мяч». «Мяч над сеткой»
Игры с подачами мяча (4 ч)	«Сумей принять»
Двусторонняя учебная игра (10 ч)	«Пионербол»
5-6 класс	
Футбол (34 ч)	
Игры с передачами мяча (10 ч)	«Мяч в стенку». «Передачи мяча с перебежками». «Точный удар»

Игры с ведением мяча (10ч)	«Футбольный слалом». «Параллельный слалом со спринтом». «Скоростное ведение мяча по треугольнику»
Игры с ведением и передачами мяча (7ч)	«Футбольные салки»
Игры с перехватом (отбором) мяча (7 ч)	«Не давай мяч водящему»
Волейбол (34 ч)	
Игры с передачами мяча (8ч)	«Художник». «Мяч над головой». «Обстрел чужого поля». «Не урони мяч». «Передачи в движении». «Свеча». «Поймай и передай»
Игры с передачами мяча через сетку (10 ч)	«Летающий мяч». «Мяч над сеткой»
Игры с подачами мяча (4 ч)	«Сумей принять»
Двусторонняя учебная игра (12 ч)	«Пионербол»
7-8 класс	
Футбол (44 ч)	
Игры с передачами мяча (12ч)	«Мяч в стенку». «Передачи мяча с перебежками». «Точный удар»
Игры с ведением мяча (12ч)	«Футбольный слалом». «Параллельный слалом со спринтом». «Скоростное ведение мяча по треугольнику»
Игры с ведением и передачами мяча (10 ч)	«Футбольные салки»
Игры с перехватом (отбором) мяча (10 ч)	«Не давай мяч водящему»
Волейбол (24 ч)	
Игры с передачами мяча (8 ч)	«Художник». «Мяч над головой». «Обстрел чужого поля». «Не урони мяч». «Передачи в движении». «Свеча». «Поймай и передай»
Игры с передачами мяча через сетку (4 ч)	«Летающий мяч». «Мяч над сеткой»
Игры с подачами мяча (4 ч)	«Сумей принять»
Игры с атакующим ударом (4 ч)	«Бомбардиры». «Удары с прицелом»
Двусторонняя учебная игра (4 ч)	«Волейбол»
9-10 класс	
Футбол (42 ч)	
Игры с передачами мяча (10ч)	«Передачи мяча капитану». «Точный удар»
Игры с ведением мяча (12ч)	«Ведение по кругу». «Салки с ведением мяча». «Один на один»
Игры с ведением и передачами мяча (10ч)	«Точный пас»
Игры с перехватом (отбором) мяча (10 ч)	«В четырёх зонах»
Волейбол (24 ч)	
Игры с передачами мяча (8 ч)	«Две верхние передачи». «Верхняя и нижняя передачи мяча». «Назад по колонне». «Приём и передача мяча в движении». «Догони мяч». «Лапта волейболистов»
Игры с передачами мяча через сетку (4ч)	«Летающий мяч». «Мяч над сеткой»
Игры с подачами мяча (4ч)	«Снайперы». «Прими подачу»
Игры с атакующим ударом (4 ч)	«Бомбардиры». «Удары с прицелом»
Двусторонняя учебная игра (4ч)	«Волейбол»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Козицина Ольга Евгеньевна

Действителен с 27.04.2022 по 27.04.2023