

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. Бердюжье

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

модулей по видам спорта:

«Футбол», «Лепта»

для обучающихся 10-11 классов

с. Бердюжье

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа модулей по видам спорта «Футбол» и «Лапта» предназначена для организации физкультурно-спортивной деятельности учащихся 10–11 классов. Программа рассчитана на 34 учебных часа из расчёта 1 час в неделю.

Программа разработана с учётом требований действующего федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федеральной образовательной программы и санитарно-гигиенических требований к организации занятий физической культурой.

Содержание программы направлено на укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физической подготовленности, освоение технических и тактических действий в футболе и лапте, воспитание командного взаимодействия и устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Практическая направленность программы позволяет использовать изученные действия в игровой, соревновательной и самостоятельной физкультурной деятельности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование физической культуры личности учащихся посредством освоения технических, тактических и соревновательных действий в футболе и лапте.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные задачи:

- познакомить учащихся с историей, правилами и основами судейства футбола и лапты;
- обучить основным техническим приёмам;
- сформировать умение применять технические действия в игровых ситуациях;
- обучить индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям;
- сформировать навыки самостоятельной организации занятий и соревнований.

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;

- развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость и координацию;
- формировать правильную осанку;
- повышать устойчивость организма к физическим нагрузкам;
- обучать приёмам самоконтроля во время занятий.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность и организованность;
- формировать уважительное отношение к партнёрам, соперникам и судьям;
- развивать инициативность, самостоятельность и лидерские качества;
- воспитывать честность и соблюдение принципов справедливой игры;
- формировать умение действовать в интересах команды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Учащиеся должны проявлять:

- ответственное отношение к собственному здоровью;
- устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- дисциплинированность и самостоятельность;
- готовность к сотрудничеству;
- уважительное отношение к участникам игры;
- неприятие грубости и неспортивного поведения;
- понимание значения двигательной активности для здоровья.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- ставить цель и планировать физкультурную деятельность;
- контролировать интенсивность нагрузки по внешним признакам и частоте пульса;
- анализировать технику выполнения двигательных действий;
- выявлять ошибки и выбирать способы их исправления;
- взаимодействовать в парах и группах;
- принимать решения в изменяющейся игровой ситуации;
- организовывать учебную игру и выполнять обязанности судьи;
- соблюдать требования безопасности.

Предметные результаты

По окончании программы учащиеся должны:

- знать основные правила футбола и лапты;
- выполнять разминку с учётом предстоящей нагрузки;
- владеть основными техническими приёмами футбола и лапты;
- применять индивидуальные и групповые действия в игре;
- выполнять игровые задания в нападении и защите;
- участвовать в учебных и соревновательных играх;
- контролировать своё физическое состояние;
- соблюдать правила безопасности и справедливой игры.

По модулю «Футбол» учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения, ускорения и остановки;
- вести мяч разными частями стопы;
- выполнять передачи мяча на месте и в движении;
- останавливать мяч подошвой и внутренней стороной стопы;
- выполнять удары по воротам;
- открываться для получения передачи;
- осуществлять отбор и перехват мяча без нарушения правил;
- взаимодействовать в парах и малых группах;
- выполнять простые действия вратаря;
- участвовать в игре по упрощённым или официальным правилам.

По модулю «Лапта» учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу и ловлю мяча;
- метать мяч в цель и на дальность;
- выполнять удар битой по мячу;
- выбирать направление и силу удара;
- выполнять перебежки между линиями;
- осаливать соперника в соответствии с правилами;
- действовать в нападении и защите;
- выбирать безопасную позицию на площадке;
- участвовать в учебной игре и судействе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль «Футбол» — 17 часов

Теоретическая подготовка

История и современное развитие футбола. Основные правила игры. Размеры и разметка площадки. Состав команды. Права и обязанности игроков. Нарушения правил. Жесты судьи. Требования безопасности.

Техническая подготовка

Стойки и перемещения футболиста. Бег с изменением направления и скорости. Остановки и повороты. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Передачи внутренней стороной стопы. Остановка катящегося и летящего мяча. Удары по воротам. Отбор и перехват мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка

Открывание и выход на свободное место. Выбор позиции. Передача мяча партнёру. Взаимодействие двух и трёх игроков. Действия в нападении и защите. Страховка партнёра. Быстрый переход от защиты к нападению. Розыгрыш стандартных положений.

Игровая подготовка

Игры в малых составах: 2×2 , 3×3 , 4×4 , 5×5 . Игры с ограничением количества касаний. Учебные матчи. Судейство. Мини-турнир.

Модуль «Лепта» — 17 часов

Теоретическая подготовка

История русской лепты. Значение лепты как традиционной командной игры. Площадка и оборудование. Состав команды. Правила подачи, удара, перебежек и осаливания. Права и обязанности игроков. Основы судейства. Требования безопасности.

Техническая подготовка

Стойка игрока. Перемещения по площадке. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча на короткое и среднее расстояние. Метание мяча в цель и на дальность. Способы удержания биты. Замах и удар по мячу. Удары на точность и дальность. Старт после удара. Перебежки между линиями.

Тактическая подготовка

Выбор направления удара. Определение момента для перебежки. Взаимодействие игроков поля. Быстрая передача мяча. Страховка партнёра. Расположение защитников. Действия подающего и бьющего. Командные действия при осаливании соперника.

Игровая подготовка

Подводящие игры с мячом и битой. Игры по упрощённым правилам. Отработка игровых ситуаций. Учебные встречи. Судейство. Командный турнир.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Основное содержание	Часы
1	Футбол: правила и безопасность	Правила игры, площадка, оборудование, предупреждение травматизма	1
2	Футбол: специальная физическая подготовка	Быстрота, ловкость, координация, скоростная выносливость	1
3	Футбол: техническая подготовка	Перемещения, ведение, передачи, остановки, удары, отбор мяча, действия вратаря	8
4	Футбол: тактическая подготовка	Индивидуальные, групповые и командные действия	5
5	Футбол: игровая и контрольная подготовка	Учебная игра, контроль техники, мини-турнир	2
	Итого по модулю «Футбол»		17
6	Лапта: правила и безопасность	Правила игры, инвентарь, площадка, безопасное обращение с битой	1
7	Лапта: техническая подготовка	Перемещения, ловля, передача, метание, удары битой, перебежки	8
8	Лапта: тактическая подготовка	Действия бьющего, бегущего и игроков поля, командное взаимодействие	4
9	Лапта: игровая и контрольная подготовка	Учебные игры, контрольные упражнения, судейство, турнир	4
	Итого по модулю «Лапта»		17
	Общее количество часов		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата проведения	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Контроль	Часы
1		Футбол. Правила и безопасность	Инструктаж, знакомство с правилами, разметкой площадки и жестами судьи	Устный опрос	1

2		Специальная физическая подготовка футболиста	Ускорения, челночный бег, упражнения на координацию и ловкость	Наблюдение	1
3		Стойки и перемещения футболиста	Бег с изменением направления, остановки, повороты, стартовые ускорения	Оценка техники	1
4		Ведение мяча	Ведение внутренней и внешней частью стопы, изменение направления	Практический контроль	1
5		Ведение мяча в усложнённых условиях	Обводка стоек, изменение скорости, ведение при сопротивлении защитника	Полоса заданий	1
6		Передача мяча внутренней стороной стопы	Передачи в парах на месте и после перемещения	Точность передач	1
7		Передачи мяча в движении	Передачи в парах и тройках, движение после передачи	Практический контроль	1
8		Остановка и приём мяча	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы, приём после передачи	Оценка техники	1
9		Удары по воротам	Удары после ведения и передачи, выбор направления удара	Точность ударов	1

1 0		Отбор мяча и действия вратаря	Перехват, отбор без нарушения правил, ловля и отбивание мяча вратарём	Практический контроль	1
1 1		Индивидуальные действия в нападении	Открывание, выбор позиции, обводка защитника, завершение атаки	Игровое задание	1
1 2		Индивидуальные действия в защите	Опека игрока, перехват, выбор защитной позиции	Игровое задание	1
1 3		Групповые действия в нападении	Взаимодействие двух и трёх игроков, «стенка», передача на свободное место	Наблюдение	1
1 4		Групповые действия в защите	Страховка, переключение между игроками, коллективный отбор	Игровое задание	1
1 5		Командная тактика и стандартные положения	Расположение игроков, переход от защиты к нападению, розыгрыш штрафных	Тактическое задание	1
1 6		Учебная игра в футбол	Игры 4 × 4 или 5 × 5, применение изученных действий	Экспертное наблюдение	1
1 7		Контроль и мини-турнир по футболу	Контроль техники, учебные матчи, судейство	Комплексный контроль	1

1 8		Лопта. Правила и безопасность	Инструктаж, правила игры, площадка, безопасное обращение с битой	Устный опрос	1
1 9		Стойки и перемещения в лопте	Стартовые положения, ускорения, остановки, изменение направления	Оценка техники	1
2 0		Ловля мяча	Ловля двумя руками снизу, сверху и после отскока	Практический контроль	1
2 1		Передача и метание мяча	Передачи на короткое и среднее расстояние, метание в цель	Точность передач	1
2 2		Ловля и передача в движении	Передвижение после передачи, ловля мяча в игровой ситуации	Игровое задание	1
2 3		Техника удара битой	Хват биты, стойка, замах, согласование движений	Оценка техники	1
2 4		Удар по мячу после подачи	Согласование действий подающего и бьющего, удар по неподвижному и подброшенному мячу	Практический контроль	1
2 5		Удары на точность и дальность	Выбор направления, регулирование силы удара	Контрольное упражнение	1

2 6		Перебежки	Старт после удара, изменение направления, возвращение за линию города	Оценка действий	1
2 7		Тактика бьющего игрока	Выбор направления удара, оценка расположения защитников	Ситуационное задание	1
2 8		Тактика перебежек	Выбор момента для начала бега, взаимодействие с партнёрами	Игровое задание	1
2 9		Действия игроков поля	Расположение на площадке, ловля, передача, страховка	Тактическое задание	1
3 0		Командные действия в защите	Быстрая доставка мяча, осаливание, взаимодействие защитников	Игровое задание	1
3 1		Учебная игра по упрощённым правилам	Выполнение ударов, перебежек, передач и осаливания	Наблюдение	1
3 2		Учебная игра по правилам лапты	Командные действия, самостоятельное определение тактики	Оценка игровой деятельности	1
3 3		Контрольные упражнения по лапте	Передачи, метание в цель, удар битой, перебежки	Комплексный контроль	1
3 4		Итоговый турнир по лапте	Игры между командами, судейство, подведение итогов программы	Итоговая оценка	1

		Всего			34
--	--	--------------	--	--	-----------