

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Поиск»
городского округа Самара

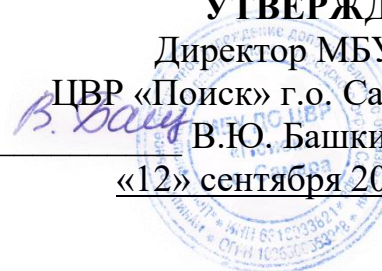
ПРИНЯТА

на методическом совете
Протокол № 4
«12» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
ЦВР «Поиск» г.о. Самара
В.Ю. Башкирова

«12» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ»

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 12-15 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

Начало реализации программы: 2022г.

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Кузьмина Евгения Анатольевна

Самара
2022

Оглавление

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Актуальность. Новизна. Педагогическая целесообразность	3
1.2.Цели и задачи	4
1.3.Ожидаемый результат	5
1.4.Условия реализации программы	8
II. УЧЕБНЫЙ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	8
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	13
4.1. Нормативно-правовое обеспечение	13
4.2. Кадровое, методическое и материально-техническое обеспечение	13
4.3. Формы, методы и технологии, применяемые для реализации программы	14
4.4. Воспитательная работа	15
4.5. Работа с родителями	15
4.6. Краткие сведения о коллективе	16
V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	17
ПРИЛОЖЕНИЯ	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность. Новизна. Педагогическая целесообразность

Американский футбол развился из ранних форм регби и соккера. Первая игра была сыграна в 1869 году по правилам, напоминающим регби и футбол. В 1880 году Уолтер Кэмп, известный как «Отец американского футбола» (он был игроком, судьёй и спортивным комментатором) первым изменил неопределённые правила игры на конкретные: ввел снэп, снизил количество игроков до одиннадцати. Новые правила узаконили пас вперед, создание нейтральной зоны, и установили ширину поля.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Занятия американским футболом подразумевают под собой серьезные физические нагрузки, что способствует укреплению здоровья и отказу от вредных привычек. Программа актуальна для подростков т.к. в большинстве традиционных видах спорта, чтобы добиться хороших результатов необходимо начать заниматься с 6 до 9 лет и иметь отличную физическую форму. В американский футбол ребенок или подросток может прийти в более позднем возрасте и открыть в себе талант на определенных игровых позициях, а также получить признание в команде, развивать в себе не только физические качества, но и психологические, например, такие как стрессоустойчивость, ответственность, умение сдерживать эмоции.

Программа «Американский футбол» имеет спортивную основу и направлена на знакомство учащихся с основами игры, физического воспитания, социальной адаптации. Эта программа позволяет не только обучиться игре, но и успешно формировать у школьников чувство единства, ответственности и дисциплины.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, т.е. построенной на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы-модули, позволяющие увеличить гибкость и вариативность программы. Модульная программа даёт обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, возможность построения индивидуальных учебных планов.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Американский футбол» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, спортивного мастерства, морально-волевых и основных физических качеств.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-0901/826-ТУ)

Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Поиск» г.о. Самара.

Педагогическая целесообразность состоит в том, чтобы обучить коллективной работе, игровому мышлению и ответственности за принятые решения, потому что американский футбол - это командный вид спорта и в нем очень важно доверие к товарищам по команде и формирование командного духа. Это достигается путем технологии построения тренировки.

Данная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Американский футбол» состоит из **3 модулей**:

1 модуль (3 месяца) – «Общая начальная физическая подготовка»;

2 модуль (3 месяца) – «Начальная техническая и тактическая подготовка»;

3 модуль (3 месяца) – «Тактическая и техническая подготовка».

Данная программа построена таким образом, что обучающийся имеет возможность выбрать срок обучения. По запросу обучающегося он может закончить обучение по окончании 1-го, 2-го или 3 модуля или продолжить обучение и окончить полный курс, предложенный в данной общеобразовательной общеразвивающей программе.

1.2. Цели и задачи

1 модуль «Общая начальная физическая подготовка»

Цель модуля: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения их к регулярным занятиям как физическими упражнениями, так и играми, специфичными для американского футбола.

Задачи модуля: приобретение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, совершенствование двигательных умений и навыков, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств.

2 модуль «Начальная техническая и тактическая подготовка»

Цель модуля: создание условий, направленных на обучение ребенка способам объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению высоких результатов в американском футболе. Создание условий, направленных на обучение ребенка технике движений и доведение их до совершенствования в занятиях американским футболом.

Задачи модуля: создание предпосылки для успешного обучения тактике игры «Американский футбол» (развитие необходимых способностей и качеств), формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам и использовать их в игре. Обучение правильной технике дыхания и движения на поле, работы с мячом, перестроений и действий на поле в качестве игрока команды.

3 модуль «Тактическая и техническая подготовка»

Цель модуля: закрепление способов объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению высоких результатов в американском футболе. Закрепление техники движений и доведение их до совершенствования в занятиях американским футболом. Закрепление двигательных действий, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению высоких результатов в американском футболе.

Задачи модуля: отработка техники работы с мячом, грамотному выполнению необходимых перестроений и действий на поле в качестве игрока команды, увеличение

объема и разнообразия двигательных умений и навыков, присущих американскому футболу. Отработка тактических умений в процессе обучения техническим приемам игры «Американский футбол» в сложных игровых условиях.

1.3. Ожидаемый результат

Личностный результат: формирование индивидуальных качественных свойств учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Американский футбол».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметный результат: формирование качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Американский футбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин при освоении школьной программы, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Коммуникативный результат: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, применяя базовые предметные и межпредметные понятия, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивный результат: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Познавательный результат: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметный результат:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1 модуль «Общая физическая подготовка»

Знает:

- правила техники безопасности;
- правила проведения тренировки;
- технику выполнения упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых возможностей.

Умеет:

- выполнять общеразвивающие упражнения, ускорения, гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег;
- выполнять силовые упражнения;
- выполнять силовые упражнения с отягощением для рук и для ног;
- подтягиваться на высокой перекладине;
- выполнять упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- выполнять комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;
- выполнять упражнения на равновесие и координацию движений.

Владеет: правилами техники безопасности и выполнения упражнений.

2 модуль «Начальная техническая и тактическая подготовка»

Знает:

- правила игры;
- правила техники безопасности;
- правила тренировки;
- классификацию и роли игроков нападения и защиты;
- правила соревнований;
- основные правила при начальном розыгрыше;
- основные типы начального розыгрыша;
- тактику игры в нападении;
- тактику игры в защите;
- схемы нападения и защиты;
- основные способы продвижения мяча в игре;
- основные виды нарушений правил игры;
- специальные термины и команды;
- схемы построения планов игры;

Умеет:

- ловить и бросать мяч;
- выполнять пас мяча вперед, назад;
- выполнять вкладку мяча бегущему;
- продвигать мяч в сторону очковой зоны;
- выбивать мяч;
- выбирать тип розыгрыша;
- использовать различные начальные расстановки;
- делать захваты и ставить блоки;
- блокировать игроков защиты;
- уходить от захватов;

- различать и выбирать схемы нападения и защиты;
- действовать сообща в команде;
- выполнять блокирование при выносе, при пасе;
- выполнять зонное блокирование;
- выполнять уход от блока на выносе, на пасе;
- перехватывать мяч;
- самостоятельно принимать решения на поле;
- проводить внутрикомандные скримеджи;
- выбирать тактику игры.

Владеет: правилами техникой безопасности и выполнения упражнений, правилами и тактиками игры в американский футбол.

3 модуль «Тактическая и техническая подготовка»

Знает:

- правила игры;
- правила техники безопасности;
- правила тренировки;
- классификацию и роли игроков нападения и защиты;
- правила соревнований;
- основные правила при начальном розыгрыше;
- основные типы начального розыгрыша;
- тактику игры в нападении;
- тактику игры в защите;
- схемы нападения и защиты;
- основные способы продвижения мяча в игре;
- основные виды нарушений правил игры;
- специальные термины и команды;
- схемы построения планов игры;

Умеет:

- ловить и бросать мяч;
- выполнять пас мяча вперед, назад;
- выполнять вкладку мяча бегущему;
- продвигать мяч в сторону очковой зоны;
- выбивать мяч;
- выбирать тип розыгрыша;
- использовать различные начальные расстановки;
- делать захваты и ставить блоки;
- блокировать игроков защиты;
- уходить от захватов;
- различать и выбирать схемы нападения и защиты;
- действовать сообща в команде;
- выполнять блокирование при выносе, при пасе;
- выполнять зонное блокирование;
- выполнять уход от блока на выносе, на пасе;
- перехватывать мяч;
- самостоятельно принимать решения на поле;
- проводить внутрикомандные скримеджи;
- выбирать тактику игры.

Владеет: правилами техники безопасности и выполнения упражнений, правилами и тактиками игры в американский футбол.

1.4. Условия реализации программы

Участники программы- обучающиеся 12 – 15 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Форма обучения: очная, групповая.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, соревнования.

Уровни освоения программы: базовый

Режим занятий:

- общее число часов в год - 144 часов;

- число часов в неделю - 4 часов.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек

Обучающиеся принимаются в группу на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей), на основании медицинского заключения. При поступлении обучающегося в детское объединение определяется уровень его физических данных, что позволяет обеспечить индивидуальный подход при освоении ребенком общеразвивающей программы.

II. УЧЕБНЫЙ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	36	11	25
2.	Начальная техническая и тактическая подготовка	36	11	25
3.	Тактическая и техническая подготовка	72	21	51
	Итого	144	43	101

Учебно-тематический план

п.п.	Модули. темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первый «Общая физическая подготовка»					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
1.2	Развитие скорости	6	2	4	Наблюдение
1.3	Развитие силы	6	2	4	Наблюдение
1.4	Развитие выносливости	6	2	4	Наблюдение
1.5	Развитие гибкости	6	2	4	Наблюдение
1.6	Развитие координации	6	2	4	Наблюдение

1.7	Промежуточная аттестация	2	0	2	Сдача нормативов
1.8	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	36	11	25	
Модуль второй «Начальная техническая и тактическая подготовка»					
2.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.2	Тактика нападения	8	3	5	Наблюдение
2.3	Тактика блокирования	8	3	5	Наблюдение
2.4	Тактика защиты	8	2	6	Наблюдение
2.5	Тактика захвата	6	2	4	Наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация	2	0	2	Сдача нормативов
2.7	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	36	11	25	
Модуль третий «Тактическая и техническая подготовка»					
3.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.2	Техника нападения	16	4	12	Наблюдение
3.3	Техника блокирования	18	6	12	Наблюдение
3.4	Техника защиты	18	6	12	Наблюдение
3.5	Техники захвата	14	4	10	Наблюдение
3.6	Промежуточная аттестация	2	0	2	Сдача нормативов
3.7	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	0	2	Сдача нормативов
	Итого	72	21	50	
	ВСЕГО	144	43	101	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1 модуль

Тема № 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на футбольном поле и в спортивном зале. Понятие игры «Американский футбол», требования для игры в американский футбол, описание защитной экипировки.

Практика: Проведение входного контроля: Диагностика личностных, метапредметных и предметных УУД

Основные направления игры «Американский футбол».

КДС: Наблюдение, опрос.

Тема № 1.2. Развитие скорости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие скорости. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, ускорения. Подвижные игры и эстафеты.

КДС: Наблюдение

Тема № 1.3. Развитие силы.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика: Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, становая тяга, подтягивания на высокой перекладине. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

КДС: Наблюдение

Тема № 1.4. Развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика: Упражнения для развития выносливости: комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, ускорения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

КДС: Наблюдение

Тема № 1.5. Развитие гибкости

Теория. Техника выполнения основных упражнений на растяжку. Техника выполнения упражнений на растяжение подошвенного свода стопы. Техника выполнения упражнений на растяжение в области подъема и верхней части стопы. Техника выполнения упражнений на растяжение ахиллова сухожилия и задней нижней части ноги. Техника выполнения упражнений на растяжение в области икроножной мышцы.

Практика. Упражнения на растяжение подошвенного свода стопы. Упражнения на растяжение в области подъема и верхней части стопы. Упражнения на растяжение ахиллова сухожилия и задней нижней части ноги. Упражнения на растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Растяжение четырехглавых мышц (приседания). Растяжка мышц и суставов таза и бедер. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку

разных групп мышц.

КДС: Наблюдение

Тема № 1.6. Развитие координации

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие координации. Основы физической подготовки. Теория совершенствования двигательных физических качеств. Принципы и показатели физического совершенства.

Практика: Упражнения с изменением направления движения; изменением темпа, скорости и ритма движений; изменением стартового положения и метода выполнения упражнений. Усложнение упражнений: добавление дополнительных движений; комбинирование действий; зеркальное выполнение заданий; изменения скорости действия; упражнения на равновесие; выполнение заданий при ограничении зрительного контроля.

КДС: Наблюдение

Тема № 1.7. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.

Тема № 1.8. Итоговое занятие. Итоговая аттестация. Подведение итогов Диагностика предметных УУД

. Сдача нормативов.

2 модуль

Тема № 2.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на футбольном поле и в спортивном зале. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка к соревнованиям. Роль и обязанности судейского аппарата. Основные линии на площадке. Основные правила игры. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

Практика: Проведение контроля предметных УУД. Основные направления игры «Американский футбол».

КДС: Наблюдение, опрос.

Тема № 2.2. Тактика нападения

Теория: Тактические навыки нападения. Тактика выполнения упражнений для нападения. Совершенствование техники.

Практика: Бег с нерегулярно меняющейся скоростью (рваный бег). Резкие переходы от активного наступления к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций.

КДС: Наблюдение

Тема № 2.3. Тактика блокирования

Теория: Совершенствование техники блокирования. Активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактические схемы блокирования. Виды блоков. Классификация.

Практика: Упражнения для блокирования:

- блокирование при выносе
- блокирование при пасе
- блокирование 1 на 1
- зонное блокирование
- уход от блока
- комбинирование нападения и блокирования

КДС: Наблюдение

Тема № 2.4. Тактика защиты

Теория: Совершенствование техники защиты. Тактические схемы защиты. Командная тактика защиты. Названия комбинаций защиты. Виды комбинаций. Названия позиций защиты на поле. Классификация позиций.

Практика: Упражнения для защиты:

- техника работы линейного защитника в 1 проход
- техника работы линейного защитника в 2 прохода
- игра в прикрытии «Зона»
- игра в прикрытии «Мэн»

-сбивание паса;

-перехват паса

КДС: Наблюдение

Тема № 2.5. Тактика захвата

Теория: Совершенствование техники захвата. Тактические схемы захвата. Комбинирование тактики захвата и защиты. Названия комбинаций захвата. Виды комбинаций. Названия позиций захвата на поле. Классификация позиций.

Практика: Упражнения для захвата:

-игра в прикрытии

-захват человека с мячом

-сбивание паса

-перехват паса

- комбинирование захвата и защиты.

КДС: Наблюдение

Тема № 2.6. Промежуточная аттестация.

Практика: Сдача нормативов.

Тема № 2.7. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: Подведение итогов. Сдача нормативов. Диагностика предметных УУД

3 модуль

Тема № 3.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входной контроль.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на футбольном поле и в спортивном зале. Понятие и правила игры «Американский футбол», требования для игры в американский футбол, описание защитной экипировки. Развитие американского футбола в стране, в области, в городе.

Практика: Проведение входного контроля. Основные направления игры «Американский футбол».

КДС: Наблюдение, опрос.

Тема № 3.2. Техника нападения

Теория: Виды упражнений для нападения. Техника выполнения упражнений для нападения: пас мяча, прием мяча, ловля мяча. Совершенствование техники.

Практика: Упражнения для нападения:

-пас вперед, пас назад

-вкладка мяча бегущему

-прием мяча

-ловля мяча в воздухе

-ловля мяча в движении

-нырок с мячом

-бег с мячом

-бег по сложной траектории

КДС: Наблюдение

Тема № 3.3. Техника блокирования

Теория: Виды упражнений для блокирования. Техника выполнения упражнений для блокирования. Совершенствование техники. Совершенствование техники ухода от блока.

Практика: Упражнения для блокирования:

-блокирование при выносе

-блокирование при пасае

-блокирование 1 на 1

-зонное блокирование

-уход от блока

КДС: Наблюдение

Тема № 3.4. Техника защиты

Теория: Виды упражнений для защиты. Техника выполнения упражнений для защиты: захваты, сбивание, перехват. Совершенствование техники.

Практика: Упражнения для защиты:

- техника работы линейного защитника в 1 проход
- техника работы линейного защитника в 2 прохода
- игра в прикрытии «Зона»
- игра в прикрытии «Мэн»
- сбивание паса
- перехват паса

КДС: Наблюдение

Тема № 3.5. Техники захвата

Теория: Виды упражнений для захвата. Техника выполнения упражнений для захвата. Совершенствование техники.

Практика: Упражнения для захвата:

- игра в прикрытии
- захват человека с мячом
- сбивание паса
- перехват паса

КДС: Наблюдение

Тема № 3.6. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.

Тема № 3.7. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

Практика: Подведение итогов. Сдача нормативов.

Диагностика личностных, метапредметных и предметных УУД

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

4.2. Кадровое, методическое и материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу (курсам): педагогическому модулю, обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование, имеют опыт деятельности в образовательных учреждениях среднего общего образования.

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих руководство практикой обеспечивается педагогическими кадрами имеющими опыт деятельности в образовательных учреждениях среднего общего образования.

Инженерно-педагогический состав: уровень квалификации должен соответствовать государственным требованиям.

Методическое обеспечение:

Литература для обучающихся

1. В. И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура». М., 2019г.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся». М., 2019г.
3. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» М., 2018г.
4. Джон Джармен «Футбол для юных», М., 2019г..
5. Энцо Сассо «Футбольный тренер», М., 2019г.

Учебно-техническое оборудование

1. мяч для американского футбола;
2. набивные мячи;
3. перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
4. скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
5. секундомер;
6. гимнастические скамейки – 5-7 штук;
7. координационная лесенка;
8. фишки;
9. гимнастические маты – 8 штук;
10. гимнастическая стенка;
11. волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч;
12. теннисные мячи.

4.3. Формы, методы и технологии, применяемые для реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий.

Форма работы: коллективная, такая форма работы продиктована командным характером игры.

Методы:

1. Лекции: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
2. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

3. Практические методы:

- упражнения;
- игра;
- соревнования;
- круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Участие в соревнованиях различного уровня - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования умений. Здесь требуется выносливость и хорошая физическая подготовка. При этом индивидуально подобранная физическая нагрузка во время тренировок позволит получить высокие результаты.

Педагог использует следующие **технологии** работы с обучающимися:

1. Технология обучения в сотрудничестве.
2. Интерактивные технологии.

4.4. Воспитательная работа

Реализация данной дополнительной общеразвивающей программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности.

В процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, обучающихся играет личный пример педагога. Профессионализм педагога способствует повышению качества образовательных результатов обучающихся.

Главными воспитательными задачами являются:

- создание обучающемуся ситуации успеха;
- самоопределение обучающегося в предстоящей деятельности;
- создание психологической почвы и стимулирование самовоспитания обучающегося.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр обучающих материалов и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встреча с интересными людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в социально-значимых акциях, мероприятиях;
- организация и проведение культурно-массовых, физкультурно-спортивных и общественно-значимых мероприятий;
- посещение различных познавательных мест (походы на соревнования, в театр, музеи, на выставки).

Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса, целью воспитательной работы, является создание условий для развития у ребёнка мотивации к познанию и обучению.

4.5. Работа с родителями

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. В большинстве, родители заинтересованно относятся к занятиям своих детей в детском объединении, радуются их успехам и достижениям. Инициатива в налаживании связей с родителями принадлежит педагогу. Работа с родителями включает в себя привлечение родителей к участию в проведении различных форм деятельности:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- оказание помощи в воспитании;
- работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;
- совместные праздники обучающихся и их родителей;
- привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий и проектов;
- приглашение родителей на все мероприятия детского объединения и всего учреждения.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит развитию эмоциональной и духовной близости.

4.6. Краткие сведения о коллективе

- **состав группы:** постоянный;
- **особенности набора:** свободный;
- **виды входного тестирования:** медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка;
- **количество обучающихся:**

1 год обучения: 15 человек.

Возрастные и психолого-педагогические особенности.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, следует учитывать сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Подростки 12-15 лет. В этом возрасте развиваются приемы познавательной (в частности, воображаемое преобразование действительности), волевой (инициатива, способность заставить себя сделать неинтересное) и эмоциональной (выражение своих чувств) саморегуляции. Эмоции подростков все больше освобождаются от импульсивности, сиюминутности. Начинают закладываться чувства (ответственности, справедливости, привязанности и т. п.), формируется радость от инициативного действия; получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Подросток обнаруживает способность к отождествлению себя с другими, что порождает в нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности. Возникает обобщение собственных переживаний, эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков. Эмоции становятся «умными». Формируется интерес к учению, а развитие познавательных способностей служит основой для формирования теоретического мышления.

От особенностей стимулирования и организации деятельности подростков в этом возрасте зависит успех в их психическом и физическом развитии, и, таким образом, дает дальнейшие предпосылки к занятиям американским футболом.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации программы представлены в каждом модуле.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов, улучшить маневренность и подвижность, повысить уровень морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях, у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый спортсмену – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся педагогом.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Американский футбол для чайников: <https://firststandgoal.ru>
2. Ларин О.С. «Физическая подготовка игроков в американский футбол высокой квалификации, специализирующихся в различных амплуа нападения» Малаховка, 2014г.

3. Левин В.С. Зайцев А.А. «Педагогические аспекты оценки эффективности и надежности выполнения футболистами технико-тактических действий с мячом в ходе соревновательной деятельности». Методические рекомендации. М., 2015г.
4. Сорокин А. «Регби. Учебное пособие по обучению техники и тактике игры». М., ФиС. 2012г.
5. «Футбол» Учебник для ИФК. М., ФиС. 2015г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные нормативы для модуля 1 «Общая физическая подготовка»

Год обучения –

Группа –

Вид контроля –

ПДО:

№ п/п	Ф.И. обучающегося	1	2	3	4	5	Итого
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

1. Челночный бег 3 x 10 м. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
2. Бег на короткую дистанцию, 30м. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
3. Бег на длинную дистанцию, 2000м. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
4. Метание спортивного снаряда, 150г. Расстояние измеряется в метрах от линии старта до места падения снаряда.
5. Эстафета 4x100м. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
------	-----------	-----------	-----------

		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7.9	8.7	9.0	7.2	7.8	8.1	6.9	7.6	7.9
2.	Бег на короткую дистанцию, 30м (сек)	5.1	5.5	5.7	4.7	5.1	5.3	4.4	4.7	4.9
3.	Бег на длинную дистанцию, 2000м (мин, с)	9.20	10.20	11.10	8.10	9.40	10.00	7.20	8.50	9.10
4.	Метание спортивного снаряда, 150г (м)	33	26	24	40	34	30	50	42	40
5.	Эстафета, 4x100м	60.1	60.5	60.7	56.7	56.1	56.3	48.4	48.7	48.9

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	10-12 лет			13-15 лет			16-18 лет		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.2	9.1	9.4	8.0	8.4	9.0	7.9	8.7	8.9
2.	Бег на короткую дистанцию, 30м (сек)	5.3	5.8	6.0	5.0	5.4	5.6	5.0	5.5	5.7
3.	Бег на длинную дистанцию, 2000м (мин, с)	10.40	12.10	13.00	10.00	11.40	12.10	9.50	11.20	12.00
4.	Метание спортивного снаряда, 150г (м)	22	18	16	27	21	19	33	25	22
5.	Эстафета, 4x100м	60.3	60.8	61.0	57.0	57.4	57.6	49.0	49.5	49.7

Контрольные нормативы для модуля 2 «Техническая подготовка»

Год обучения –

Группа –

Вид контроля –

ПДО:

№ п/п:	ФИО ребенка	1	2	3	4	5	Итого
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

11							
12							
13							
14							
15							

1. Правила игры в американский футбол, специальные термины и команды.
2. Техника игры при начальном розыгрыше (оценивается техника выполнения).
3. Техника игры в нападении (оценивается техника выполнения).
4. Техника игры в защите (техника выполнения).
5. Техника блокирования (техника выполнения).

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
1.	Правила игры в американский футбол, специальные термины и команды	Знать, выполнять			Знать, выполнять			Знать, выполнять		
2.	Техника игры при начальном розыгрыше (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех
3.	Техника игры в нападении (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех
4.	Техника игры в защите (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех
5.	Техника блокирования (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
1.	Правила игры в американский футбол, специальные термины и команды	Знать, выполнять			Знать, выполнять			Знать, выполнять		
2.	Техника игры при начальном розыгрыше (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех
3.	Техника игры в нападении (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех
4.	Техника игры в защите (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех

5.	Техника блокирования (техника выполнения)	те х	те х	те х	тех	тех	тех	тех	тех	тех
----	---	---------	---------	---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные нормативы для модуля 3 «Тактическая подготовка»

Год обучения –

Группа –

Вид контроля –

ПДО:

№ п/п:	ФИО ребенка	1	2	3	4	5	Итого
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

1. Правила игры в американский футбол, жесты судей.
2. Тактика игры при начальном розыгрыше (оцениваются тактические действия).
3. Тактика игры в нападении (оцениваются тактические действия).
4. Тактика игры в защите (оцениваются тактические действия).
5. Тактика блокирования (оцениваются тактические действия).

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
1.	Правила игры в американский футбол, жесты судей	Знать, выполнять			Знать, выполнять			Знать, выполнять		
2.	Тактика игры при начальном розыгрыше (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей .
3.	Тактика игры в нападении (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей .

4.	Тактика игры в защите (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей .
5.	Тактика блокирования (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей .

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
1.	Правила игры в американский футбол, жесты судей	Знать, выполнять			Знать, выполнять			Знать, выполнять		
2.	Тактика игры при начальном розыгрыше (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .
3.	Тактика игры в нападении (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .
4.	Тактика игры в защите (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .
5.	Тактика блокирования (тактические действия)	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .	так. дей. .