



Утверждаю
Директор школы
В.Н.Чикишев
« 7 » сент 2017г.

Согласовано
Зам директора по ВР
С.Ю.Кулагина
С.Ю.Кулагина
« 7 » сент 2017г.

Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2017

Дополнительная образовательная программа

«Футбол»

возраст обучающихся от 12-18 лет

срок реализации 1 год

Составитель программы:
учитель физической культуры
I категории
Гунин Сергей Сергеевич

Нижний Новгород

2017

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Актуальность программы.
 - 1.2. Цели и задачи.
 - 1.3. Отличительные особенности программы.
 1. 4. Организационные условия реализации программы.
 - 1.5. Формы и режим занятий.
 1. 6. Ожидаемые результаты.
 - 1.7. Формы контроля промежуточной аттестации
2. Учебно-тематическое планирование.
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список литературы.

1.Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Футбол» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.2.3286-15 от 10.07.2015г. № 26, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой спортом, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Утверждена приказом директора МКОУ «Школа – интернат для глухих детей» 04.09.2017 года.

Направленность дополнительной образовательной программы «Футбол» - физкультурно- спортивная.

Данная программа является образовательной и направлена на активизацию физического развития и способностей глухого ребенка.

Дополнительное образование воспитанников по программе «Футбол» в МКОУ «Школа – интернат для глухих детей» является составной частью общей системы непрерывного образования подрастающего поколения.

Программа опирается на дидактические принципы: комплексность, непрерывность и посильность обучения, системность и постоянное усложнение материала.

1.1.Актуальность программы

Физическая культура направлена на поддержание здоровья, развитие физических способностей школьника и использование их в соответствии с потребностями общественной жизни. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и

навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Большую популярность среди учащихся уже давно приобрел футбол и мини-футбол. Дети с большим удовольствием занимаются футболом во внеурочное время и на занятиях по физической культуре, причем как юноши, так и девушки.

Чрезвычайно актуально проведение соревнований среди школьников по футболу и мини-футболу. В связи с этим можно отметить необходимость повышения технической и тактической подготовки детей, для придания зрелищности соревнованиям. Также, технико-тактическая подготовка в футболе способствует гармоничному развитию всех двигательных качеств, а так как футбол является командным видом спорта, он позволяет развивать личность ребёнка в микросоциальной группе.

1.2. Цели и задачи курса

Цель: оптимизация двигательного режима, повышение работоспособности учащегося на протяжении всего периода занятий, умственной и нервно-эмоциональной разгрузки, развитие волевых и двигательных качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

1. Ознакомление с историей вида спорта, достижениями и лучшими спортсменами;
2. Приобщение к регулярной двигательной деятельности;
3. Создание положительного эмоционального фона занятий;
4. Развитие двигательных качеств;
5. Обучение тактическому взаимодействию в соревнованиях.

1.3. Отличительные особенности программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- темы программы расположены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- содержание программы не повторяет имеющиеся школьные курсы уроков физической культуры;
- предложенный учебно-тематический план позволяет учитывать различную степень физической подготовки глухих детей, индивидуальные способности, направленность интересов в развитии, пробуждает интерес детей к спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение по данной программе рассчитано на 1 год. Возраст учащихся - от 12 лет. Численность группы – до 16 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 учебному часу

1.4. Организационные условия реализации программы.

Данная образовательная программа предполагает обучение детей 12-18 лет. Программа кружка рассчитана на 1 год 36 учебных часов в год

1.5. Формы проведения занятия:

Программа совмещает в себе две формы реализации:

групповую и индивидуальную.

Количество часов занятий-1 час.

Периодичность занятий-1 раз в неделю.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей физического развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания. Дети могут отходить от тем, предложенных на занятии, изменять сложность задания, но не отступать от тематического плана.

1.6. Ожидаемые результаты

По окончании курса обучения учащийся должен знать и уметь:

- знать основы вида спорта и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, техническими элементами игры в футбол;

- применять технико-тактические модели индивидуальных и командных действий.

1.7.Формы контроля промежуточной аттестации .

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике данного материала.

Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм физической подготовки для данной возрастной группы.

2.Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебных занятий		Всего часов	Итого часов
		Теория	Практика		
1	Общеразвивающие упражнения.			6	
	<u>Тема 1.</u> ОРУ с мячом на месте, в движении.		3		
	<u>Тема 2:</u> ОРУ футболиста. Разминка основных мышечных групп и суставов.		3		
2	Специальные упражнения.			10	
	<u>Тема 1:</u> Рывки: с ведением мяча; с изменением направления движения; с изменением скорости движения		2		
	<u>Тема 2:</u> Специальные и подводящие упражнения. Ведение мяча с рывками на различные расстояния и изменением направлением движения		4		
	<u>Тема 3:</u> Подводящие упражнения. Удары различной частью стопы, передачи на месте и в движении.		4		
3	Техническая подготовка.			6	
	<u>Тема 1:</u> Прием, передача мяча.		1		
	<u>Тема 2:</u> Остановка мяча.		1		
	<u>Тема 3:</u> Передачи на короткие и средние расстояния.		1		

	<u>Тема 4</u> : Передачи на длинные расстояния.		1		
	<u>Тема 5</u> : Жонглирование		1		
	<u>Тема 6</u> : Жонглирование в парах и тройках.		1		
4	Тактическая подготовка.			6	
	<u>Тема 1</u> : Передачи в парах.		1		
	<u>Тема 2</u> : Передачи в парах в движении.		1		
	<u>Тема 3</u> : Передачи в тройках.		1		
	<u>Тема 4</u> : Передачи в тройках. Скрещивания, скручивания.		1		
	<u>Тема 5</u> : «Квадрат 4 на 1»		1		
	<u>Тема 6</u> : «Квадрат 4 на 2»		1		
5	Игры.			3	
	<u>Тема 1</u> : 9×9		2		
	<u>Тема 2</u> : 10×10		2		
	<u>Тема 3</u> : 11×11		2		
6	Упражнения на развитие физических качеств			5	
	<u>Тема 1</u> : Упражнения на развитие ловкости.		2		
	<u>Тема 2</u> : Упражнения на развитие выносливости.		2		
	<u>Тема 3</u> : Упражнения на развитие скорости.		2		
	<u>Тема 4</u> : Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		2		
	<u>Тема 5</u> : Упражнения на скоростной выносливости.		2		
	ИТОГО			36	

3.Содержание дополнительной образовательной программы

1. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1. ОРУ с футбольным мячом на месте, в движении. Общеразвивающие и специальные упражнения. Ускорения по 3-4 раза.

Тема 2. ОРУ футболиста. Разминка основных мышечных групп и суставов. Общеразвивающие и специальные упражнения. Эстафета с ведением мяча ногами.

2. Специальные упражнения.

Тема 1. Рывки: с ведением мяча одной ногой, двумя ногами; с изменением направления движения; с изменением скорости движения. Специальные и подводящие упражнения. Ведение мяча с ускорениями и изменением направлением движения по сигналу 6-8 раз по 30м.

Тема 2. Специальные и подводящие упражнения. Ведение мяча с рывками и изменением направлением движения. Ведение мяча с рывками и изменением направлением движения по сигналу 6-8 раз по 30-40 м.

Тема 3. Подводящие упражнения. Удары, передачи. Изучение приемов техники игры: удары внутренней частью подъема ноги с места и по катящемуся мячу, вбрасывание мяча руками с места и с шага.

3. Техническая подготовка.

Тема 1. Прием, передача мяча. Обучение и совершенствование приемов техники игры: удары по мячу внутренней частью стопы и подъема ноги, удары по мячу средней частью подъема ноги и на месте и в движении, остановка мяча внутренней частью стопы.

Тема 2. Остановка мяча. Обучение приемам техники игры: передача мяча в парах на месте и в движении, удары по мячу внешней частью подъема ноги на месте и в движении, остановка мяча грудью.

Тема 3. Передачи на короткие и средние расстояния. Обучение передачам мяча в парах, тройках, со сменой расстояния, в движении, на максимальных скоростях, с перемещением.

Тема 4. Передачи на длинные расстояния. Обучение передачам с длинного разбега, на дальность, на точность попадания, навесные передачи, подачи мяча подъемом, внутренней стороной.

Тема 5. Жонглирование. Обучение жонглированию ведущей ногой, не ведущей ногой, сменно ведущей и не ведущей. Жонглирование головой, жонглирование на бедрах, комбинированные виды жонглирования

Тема 6. Жонглирование в парах и тройках. Ногой, головой, комбинированное жонглирование, в одно касание, с обработкой мяча различными частями тела.

4. Tактическая подготовка.

Тема 1. Передачи в парах. Обучение приемам техники игры: передача мяча в парах на месте и в движении, удары по мячу внешней частью подъема ноги на месте и в движении, остановка мяча грудью.

Тема 2. Передачи в парах в движении. Обучение приемам техники игры: ведение мяча с обманными движениями, удары по мячу головой, остановка мяча внешней частью подъема. Учебная игра.

Тема 3: Передачи в тройках. Передачи мяча в движении в динамике со сменой скоростей, темпа передач, направления движения. Отработка простейших стандартных положений с розыгрышем на третьего игрока.

Тема 4: Передачи в тройках. Скрещивания, скручивания. Обучение розыгрышу комбинаций в тройках, скрещивания – с забеганием за спину партнера после передачи, скручивание – с забеганием за спину свободного игрока, прием и передача мяча.

5. Игры.

Тема 1: 9×9 Обучение технико-тактическому взаимодействию и игре в маленькие ворота по упрощенным правилам. Время варьируется от 10 минут и выше, можно через равные интервалы.

Тема 2: 10×10 Обучение технико-тактическому взаимодействию и игре в маленькие ворота по упрощенным правилам. Время варьируется от 6-8 минут до 30 минут, можно через интервалы отдыха 2-4 минуты во время перерыва.

Тема 3: 11×11 Обучение технико-тактическому взаимодействию и игре в гандбольные ворота по установленным правилам. Время до 45 минут, можно через интервалы отдыха 5 минут во время перерыва между таймами.

7. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1: Упражнения на развитие ловкости. Челночный бег, челночный бег с ведением мяча, упражнения на прием – передачу мяча в парах, тройках. Ускорения и рывки с ведением мяча в различных направлениях и с различной скоростью и ударом по воротам

Тема 2: Упражнения на развитие выносливости. Кроссовый бег 3000 м., 3500 м., 4000 м., 4500 м., 5000 м. по футбольному полю и пересеченной местности.

Тема 3: Упражнения на развитие скорости. Повторные ускорения (8-10 раз) на 30 м, 40 м., 60 м.. Повторные рывки (8-10 раз) на 30 м, 40 м., 60 м.. С ведением мяча; с ударом по воротам; с ведением и ударом.

Тема 4: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Повторные ускорения с ведением мяча (8-12 раз по 60 м.), прыжковые упражнения, многоскоки, выпрыгивания из глубокого приседа с ударом головой.

Тема 5: Упражнения на скоростной выносливости. Повторный бег с изменением темпа и ведением мяча, «фартлек», прохождение отрезков 60 м. с максимальной скоростью на фоне недовосстановления организма (30-40 сек по 8-12 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ

1. Удар по воротам на точность различными частями стопы (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы) ворота делятся на 4 части. Мяч лежит на передней линии штрафной площадки (15,5 м от ворот). Произвести удар по мячу любым способом и попасть в заданный угол ворот.

Выполняется 5 ударов. Норматив: не менее 3 попаданий в ворота правой и левой ногой.

2. Жонглирование мячом: выполнить 25 ударов двумя ногами без падения мяча на землю. Удары выполнять любым способом.

3. Ведение мяча ногами, обводка и удар по воротам. Старт с центра поля. Провести мяч 20м, обвести 4 стойки, поставленные на расстоянии 3м друг от друга, и, не доходя до линии штрафной площади, забить мяч в ворота.

Мяч должен пересечь линию ворот с обязательным попаданием в ворота.

Норматив: выполнить упражнение в течение 10-12 сек. с трех попыток.

4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Материал распределен от простого к сложному. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий дополнительного

образования должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

Подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основная часть – упражнения из разделов волейбол, баскетбол, мини – футбол, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, – упражнения на дыхание, упражнения на гибкость.

5.Список литературы

Основная литература

- 1.Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ».-М. 29.12.2012г.
- 2.Конвенция о правах ребёнка.-М.1998.
- 3.Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей 2013г.
- 4.Деркач А.А., Исаева А.А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС., 1981.
- 5.Андреев С.Н. Футбол в школе. М., ФиС, 1986.
- 6.Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, М., 1997.
- 7.Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. М., 2000.
- 8.Футбол: учебник для институтов ФК. – М., 1999.
- 9.Правила игры в футбол. М., 2001.
- 10.Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1986.
- 11.Спортивные игры: программа для ДЮСШ, КФК, СК. М., 1977-1987.
- 12.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника и тактика обучения. Академия. 2001.