

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа №142»

Принято
на педагогическом совете
протокол
от 31.08.2018 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 31.08.2018 № 156

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности**

«Футбол»

Возраст детей: 11 – 14 лет

Срок реализации: один год

Автор-составитель:
Жеданин Александр Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2018 год

Пояснительная записка

Актуальность занятий спортивными играми в школьном возрасте особенно показательна на общем фоне ухудшения здоровья детей. Особенно эффективны занятия спортивными играми для профилактики нарушений осанки, недостатка мышечной массы, низкой самооценки личности.

В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Направленность: спортивно-оздоровительная

Отличительные особенности:

В ходе учебного процесса учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка, создаются условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для физического развития детей с ОВЗ, в том числе категории «ребенок – инвалид». Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют совершенствованию развития силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности, что важно в развитии ребенка с интеллектуальными нарушениями. В программе соотнесено: укрепление здоровья; воспитание нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; стремление к физическому совершенствованию; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств. Занятия футболом помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака. Процесс занятий строится исходя из возрастных, психофизических возможностей и особенностей детей.

Адресат:

возраст – 10-15 лет,

количество обучающихся - 11 человек.

Цель программы:

Создание условий для формирования и развития у обучающихся потребностей здорового образа жизни, нравственного и физического самосовершенствования личности.

Задачи программы:

- воспитание и развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам – наркомании, курению, и алкоголизму;
- формирование веру в себя и свои силы;
- развитие чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование физического и духовного самовоспитания;
- развитие нравственной, волевой и эстетической сферы личности;
- овладение навыками выполнения упражнений для профилактики нарушений осанки, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приобретение знаний и умений по теории и практике занятий футболом.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 1 год, 34 учебные недели.

Формы обучения: групповые.

В структуру программы входят четыре образовательных блока: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка и теоретическая подготовка. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметный результаты:

Минимальный уровень

- знание истории развития футбола;
- знание правил игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;
- умение осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям;
- умение пользоваться культурой движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- умение играть в футбол по упрощенным правилам;

Достаточный уровень

- принятие активного участия в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- владение способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельное выполнение упражнений на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- умение оказывать первую помощь при легких травмах;
- соблюдение правил игры и соревнований;
- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробежать 30 м и челночный бег 3x10м с ведением мяча;
- участие в соревнованиях по футболу;
- демонстрация результатов не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- способность осуществлять судейство соревнований по футболу;
- проведение занятия в качестве капитана команды;

- владение необходимыми информационными судейскими жестами.

Формы аттестации/контроля:

Спортивные соревнования, товарищеские матчи между школами района, областные соревнования.

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Техника безопасности.	7		7
2	Странныки футбольной летописи.	1		1
3	Будь сильным, ловким и выносливым.	1	5	6
4	Техники ведения мяча.	1	12	13
5	Удары по мячу головой.	1	7	8
6	Остановка мяча.	1	8	9
7	Финты.	1	9	10
8	Отбор мяча.	1	10	11
9	Техника и тактика игры вратаря.	1	6	7
10	Индивидуальные тактические действия.	1	6	7
11	Групповые тактические действия.	1	7	8
12	Командные тактические действия.	1	6	7
13	Школа юного арбитра.	1	6	7
14	Товарищеские игры.		6	6
	Всего часов			107

Содержание программы.

Техника безопасности

Теоретические знания: инструктаж по правилам безопасности, правила игры.

Странички футбольной летописи

Теоретические знания: возникновение футбола, шаги отечественного футбола.

Будь ловким, сильным и выносливым

Физическая, техническая и тактическая подготовка без мяча, с футбольным мячом.

Занятия для развития ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости.

Техники ведения мяча

Теоретические сведения: удары по мячу ногами.

Практические занятия: отработка ударов по мячу ногами: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком пяткой.

Удары по мячу головой

Теоретические знания: удары по мячу головой; удары по мячу серединой лба без прыжка, в прыжке; удары по мячу боковой частью лба.

Умения, навыки: отработка ударов по мячу головой.

Остановка мяча

Теоретические и практические знания и умения:

остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы; подошвой, серединой подъема, грудью.

Обманные движения (финты)

Теоретические сведения и практические умения:

«ложный замах по мячу», ложная остановка, «проброс мяча», «уход с мячом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч».

Отбор мяча

Теоретические сведения и практические умения:

методы отбора мяча перехватом, толчком, подкатом.

Техника и тактика игры вратаря

Теоретические знания и практические умения:

Ловля мячей, отбивание мячей, выбрасывание мячей, выбивание и отбивание мячей.

Индивидуальные тактические действия

К ним относятся открывание и закрывание, ведение и обводка, удары по воротам, отбор мяча.

Разучивание индивидуальных тактических действий проводится в единстве с процессом освоения технических приемов.

Групповые тактические действия

Теоретические и практические умения и знания:

Передачи и отбор мяча посредством согласования действий, тактические комбинации.

Командные тактические действия

Теоретические и практические знания умения:

Система видения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающихся на поле в определенном порядке.

Школа юного арбитра

Теоретические знания:

Правила соревнований по футболу, особенности судейства, методика судейства, сигналы и жесты судьи, сигнализация флагов.

Товарищеские игры

Проверка готовности команды в целом и каждого игрока в отдельности и выявление недостатков.

Список литературы

Для педагога:

1. С. Н. Андреев, «Футбол – твоя игра», Москва «Просвещение» 2002 г.
2. Богданов Г.П. «Руководство физическим воспитание школьников» М. 1982 г.
3. Вудел Д. «Современный баскетбол» М. «ФиС» 1987 г.
4. Гомельский А. Я. «Планета Баскетбол» М. «ФиС» 1997 г.
5. Зацеворский В. М. «Физические качества спортсмена» М. «ФиС» 1990 г.
6. Матвеев Л. П. «Основы спортивной тренировки» М. 1977 г.
7. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
8. Лях В.Н. Учебник по физической культуре 1-9 класс. М.: Просвещение, 1998

9. Программа Физическая культура в школе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5 - 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова.
10. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5-11 классы». М. «Просвещение», 2008г.

Для обучающихся:

1. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, В.М.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» М.2011
2. Садыкова С.Л. Подвижные игры. 1-11 класс.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Филан В. П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» М. «ФиС» 1974 г.
4. Фили В. П., Фомин Н. А. «Основы юношеского спорта» М. 1980 г.