

государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижнечирская школа-интернат»
(ГКОУ «Нижнечирская школа-интернат»)

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета

от «31» августа 2021 г.
протокол № 1

Утверждаю:

директор ГКОУ «Нижнечирская
школа-интернат»



И.Г. Дегтяренко

«31» августа 2021 г.

приказ № 1 от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Спортивная массовая направленность

Возраста обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Щепельков Н.А.

Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3

- исключительно важных функций:
- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей.

Ведущими ценностями приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Овладение обучающихся спортивной техникой и тактикой футбола.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы. Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста 10–18 лет.**

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культуры

- массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе, и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- овладение теоретическими знаниями и навыками;

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

3. Содержание программы.

Содержание учебного плана второго года обучения.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

5. Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в

Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, презентации
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод

- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, формирование коммуникативных способностей, умения играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры футбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающиеся будут знать:

- о работе сердечно-сосудистой системы;
- понятие о телосложении человека;
- основные правила игры в футбол;
- какие бывают нарушения правил;
- жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять передачу мяча сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом;
- делать перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение;
- взаимодействовать, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия защиты в игре.
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения в занятия спортом, активный отдых и досуг.

Обучающиеся будут уметь демонстрировать удары поворотом с расстояния 11 м.:

- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах
- передачи мяча в движениях;
- обводка стоек;
- штрафной удар.

Список литературы, используемый педагогом

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
2. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
3. А.В. Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: АКАДЕМНИКА/УЧЕБНИК, 2013г.
4. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012 г.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата
1.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	04,09
2.	Правила игры в футбол.	1	05,09
3.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	11,09
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	12,09
5.	Контрольные испытания.	1	18,09
6.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	19,09
7.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	25,09
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	26,09
9.	Место занятий, оборудование	1	02,10
10.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	03,10
11.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	09,10
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	10,10

13.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	16.10
14.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	17.10
15.	Развитие футбола в России	1	23.10
16.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	24.10
17.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	13.11
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	14.11
19.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	20.11
20.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	21.11
21.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	27.11
22.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	28.11
23.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	04.12
24.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	05.12
25.	Физическая культура и спорт в России	1	11.12
26.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	12.12

27.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	18,12
28.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	19,12
29.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	15,01
30.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	16,01
31.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	22,01
32.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	23,01
33.	Правила игры в футбол	1	29,01
34.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	30,01
35.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	05,02
36.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	06,02
37.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	12,02
38.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	13,02
39.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	19,02
40.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	20,02

41.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	26,02
42.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	27,02
43.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	06,03
44.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	12,03
45.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	13,03
46.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	02,04
47.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	03,04
48.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	09,04
49.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	10,04
50.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	16,04
51.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	17,04
52.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	23,04
53.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	24,04

54.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	14,05
55.	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.	1	15,05
56.	Общая и специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	1	21,02
57.	Контрольное испытание.	10	22,02