

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа
Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Рассмотрено:

на заседании ШМО
и кл. руководителей *EP*

Протокол № 1 от «31» 09 2020 г. «01» 09 2020 г.

«Согласовано»:

воспитателей. Зам. дир. по ВР
Квятковская Е.Н. *EP*

«Утверждаю»

Директор МКОУ школы-интерната
Трифонова Е.В. *EP*

Приказ № 40 от «01» 09 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Футбол»

Разработал:

педагог физической культуры

Новичков Р.М.

2020 г.

г.о.Королев

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Футбол» предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу, направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол составлена в соответствии с Программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб., под редакцией Воронковой В.В. – М. : Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011 год- Сб. 2.- 304с.

Целью занятий в кружке являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Содержание программы.

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 11 – 16 лет.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Весь материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и

физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая кружковцев технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией наглядных пособий и видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с кружковцами мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Тип программы: физкультурно-спортивное направление

Количество часов: 170 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование.

Формы организации занятий: тренировка, соревнование, контрольное занятие, инструктивное занятие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование	Всего	В том числе
---	--------------	-------	-------------

раздела, темы	разделов и тем	часов	Теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	40	В течение учебного процесса	20	
2.	Тактическая подготовка	30	В течение учебного процесса	20	
3.	Общая физическая подготовка	40		40	5
4.	Специальная физическая подготовка	40		40	5
5.	Соревнования	10		10	
6.	Инструкторская и судейская практика	10		5	
	Итого:	170			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего о часо в	Из них		УУД	Форма занятий	Контроль
			теор ия	практи ка			
1.	Техническа я подготовка	40		20	<i>Личностные:</i> · Мотивация к		

1	Различные способы перемещения	4		2	<ul style="list-style-type: none"> · обучение · Терпение · Воля · Стремление к достижению цели 	тренировка	Наблюдение и коррекция	
2	Удары по мячу ногой с места	4		2		объяснение	тестирование	
3	Удары по мячу ногой в движении	4		2		<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Планирование · Самооценка 	тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	4		2			тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	4		2			тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	4		2		<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Выбор эффективной техники · Рефлексия · Решение проблем собственным путем 	Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	4		2			Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	4		2			Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	4		2			Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	4		2	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p>	тренировка	коррекция	
							Зачет	

					<ul style="list-style-type: none"> · Способность контролировать мяч · Умение наносить удары по мячу различными способами · Способность противодействовать сопернику 		
2. Тактическая подготовка		30		20	Личностные:		
1	Тактика игры в атаке	6		4	<ul style="list-style-type: none"> · Терпение · Воля · Стремление к достижению цели 	объяснение	Анкетирование
1	Тактика игры в атаке	6		4		Тренировка	Наблюдение
1	Тактика игры в обороне	6		4		Тренировка	Коррекция
1	Тактика игры в обороне	6		4	<ul style="list-style-type: none"> · Планирование · Самооценка 	тренировка	коррекция
1	Тактика игры вратаря	6		4		Познавательные:	объяснение
					<ul style="list-style-type: none"> · Выбор эффективной тактики · Рефлексия 		тестирование

					<ul style="list-style-type: none"> · Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Сотрудничество · Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Способность выбирать действие · Умение «действовать на опережение» · Способность к групповым взаимодействиям 		
3. Общая физическая подготовка		40		40	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Терпение · Воля · Стремление к достижению цели 		
16	Строевые упражнения	5		5		тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	5		5		Круговая тренировка	Тестирование

18	Беговые упражнения	5		5	Регулятивные: · Планирование	Тренировка	Коррекция	
19	Беговые упражнения	5		5		· Самооценка	Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	5		5	Познавательные: · Выбор эффективной тактики	Тренировка	Коррекция	
21	Упражнения с мячами	5		5		· Рефлексия	Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	5		5		· Решение проблем собственным путем	тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	5		5		Коммуникативные: · Сотрудничество	Соревнование	зачет
						· Разрешение конфликтов		
					Предметные: · Способность к физическим усилиям			
					· Умение выполнять строевые команды			

					· Осознание основ ЗОЖ		
4.	Специальная физическая подготовка	40		40	Личностные:		
2	Скоростная подготовка	5		5	· Терпение	Тренировка	тестирование
4					· Воля		
2	Силовая подготовка	5		5	· Стремление к достижению цели	Тренировка	коррекция
2	Скор-сил. подготовка	5		5	Регулятивные:	Тренировка	коррекция
2	Развитие выносливости	5		5	· Планирование	Тренировка	коррекция
2	Развитие ловкости	5		5	· Самооценка	Тренировка	коррекция
2	Борьба за мяч	5		5	Познавательные:	Тренировка	коррекция
2	Борьба за мяч	5		5	· Выбор эффективной тактики	тренировка	коррекция
3	Контрольный урок	5		5	· Рефлексия	Соревнование	зачет
					· Решение проблем собственным путем		
					Коммуникативные:		
					· Сотрудничество		
					· Разрешение конфликтов		

				<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Развитие специальных физических качеств · Способность выполнять максимальные усилия 		
5. Соревнования	10		10	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Воля · Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Планирование · Самооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Выбор эффективной тактики · Рефлексия · Решение проблем собственным путем <p>Коммуникатив</p>	Соревнование	Соревнование

				<p>ные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Сотрудничест во · Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · умение проявить качества в игровой обстановке · способность проявлять лидерские качества 		
Итого:	170					

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Список используемой литературы:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2003г.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.: ФиС,2006г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС,2001г.
4. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2006г.
5. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000г.
6. ШвыдковаИ.А.Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. М., «Тера- Спорт», 2000г.