

МБОУ «Новокаякентская СОШ»

Утверждаю:

МБОУ «Новокаякентская СОШ»

Джамалутдинова
Джамалутдинова М.Д.
« 06 » г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КОЖАНЫЙ МЯЧ»

Срок реализации программы: 2 года (136 часов)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

Автор: *Казимагомедов Мурат Насруллаевич*
педагог дополнительного образования

Новокаякент 2021г.

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная образовательная программа "Кожаный мяч»" разработана в 2019 году на основе обновленных требований к программам дополнительного образования. Автор модифицировал: учебно-тематический план с учетом современных требований.

Актуальность программы.

В настоящее время вырос интерес к футболу среди подростков. Игра в футбол способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской практики, а так же участие в соревнованиях.

Практический материал по физической подготовке приемлем для каждого года обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия.

Обучение техническим приёмам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях. При обучении воспитанников технике владения мячом очень важно создать у них правильное зрительное представление о конкретном приёме.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту воспитанников. На занятиях с воспитанниками 1 года обучения можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Цель: популяризация футбола среди детей через обучение учащихся технике и тактике игры в футбол, а также укрепления их физической подготовки, развитию личностных качеств.

Задачи:

- изучение истории игры в футбол;
- овладение техникой и тактикой игры, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по футболу, повышение общей физической подготовки;
- развитие специальных физических данных: координации, быстроты, скорости реакции;
- воспитание воли, твердости характера, целеустремленности, уверенности в себе, психологической устойчивости и выдержки;
- воспитание уважительного отношения к членам команды, коллективу, выступление и представление команды на соревнованиях различного уровня.

Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет, допущенных к занятиям медицинским работником. Срок реализации 2 года. Количество часов в неделю -2, в год- 68, 2 года обучения – 136 ч

Формы организации обучения:

Игра в футбол на занятиях, беседы, соревнования, просмотр журналов и теле и видео записей с соревнований мирового, российского уровней. Учебный материал для занимающихся рассчитан на последовательное и постепенное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков, освоение владением мячом, производством различных ударов.

Ожидаемый результат

Занимающиеся ориентируются в истории футбола, знают его лидеров, победителей.

Проявляют навыки и умения по основам техники и тактики игры в футбол.

Проявляют готовность к выступлению в соревнованиях.

Проявляют интерес к систематическим занятиям футболом.

Соблюдают правила и нормы поведения.

Проявляют целеустремленность и характер при игре друг с другом.

Формой проверки результатов освоения программы являются контрольные испытания, которые проводятся в начале и в конце учебного года, участие в соревнованиях в течение учебного года.

**Учебно-тематический план
I год обучения**

№ п/п	Наименование темы	всего	теория	практика
	Введение в образовательную программу. Диагностика. Инструктаж по технике безопасности		1	-
1.	Физическая культура и спорт в РФ. Влияние физических упражнений на организм		1	-
2.	Общая физическая подготовка 2.1. Строевые упражнения 2.2. Общеразвивающие упражнения без предмет 2.3. Упражнения с предметами 2.4. Акробатические упражнения 2.5. Подвижные игры и эстафеты 2.6. Легкоатлетические упражнения 2.7. Гимнастические упражнения.		1	
3.	Специальная физическая подготовка 3.1. Упражнения для развития силы 3.2. Упражнения для развития быстроты 3.3. Упражнения для развития ловкости 3.4. Упражнения для развития выносливости		1	
4.	Техническая подготовка 4.1. Удары по мячу ногой 4.2. Удары по мячу головой 4.3. Остановка мяча 4.4. Ложные движения 4.5. Отбор мяча, перехват мяча. 4.6. Техника игры вратаря. 4.7. Ловля летящего навстречу мяча. 4.8. Отбивание мяча одним кулаком. 4.9. Выбивание мяча ногой.		2	
5.	Тактика игры 5.1. Тактические действия полевых игроков 5.2. В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру. 5.3. В защите: зонный метод обороны. 5.4. Тактика вратаря 5.5. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.		5	
6.	Соревнования		-	
	Итоговое занятие. Диагностика Тестирование		1	
			12	

Содержание I года обучения

Введение в образовательную программу.

Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

1. Физическая культура и спорт в РФ. Влияние физических упражнений на организм. Знакомство с развитием физической культуры и спорт в РФ.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг)

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения упражнения. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезарных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями, сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.

4. Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороны стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте и в движении.

Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнёру. Ложный замах ногой для удара по мячу.

Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега)

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

5. Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнёру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах и зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнёру.

Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Итоговое занятие. Диагностика.

Содержание II год обучения

Введение в образовательную программу. Начальная диагностика.
Инструктаж по технике безопасности

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг)

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения упражнения. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезарных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями, сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Упражнения для развития выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.

3. Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары подъёмом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъёма по катящемуся вперёд, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулёта (всеми способами).

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперёд, в стороны и назад (по ходу полёта мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резаные удара боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперёд уйти с мячом.

Отбор мяча Отбор мяча у соперника накладываем стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом с целью отбора.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из – за боковой линии с места – из положения, параллельно расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м)

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.

Выбивание мяча с рук и с полулёта на точность и дальность.

4. Тактика игры

Выполнение тактических действий на своём игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнёру.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих при различной высоте мячей. Руководство партнёрами по обороне.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Итоговое занятие. Диагностика.

Учебно-тематический план
II год обучения

№ п/п	Наименование темы	всего	теор	практ
	Введение в образовательную программу. Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности		1	-
1.	Общая физическая подготовка 2.1. Строевые упражнения 2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов 2.3. Упражнения с предметами 2.4. Акробатические упражнения 2.5. Подвижные игры и эстафеты 2.6. Легкоатлетические упражнения 2.7. Гимнастические упражнения		1	
2.	Специальная физическая подготовка 3.1. Упражнения для развития силы 3.2. Упражнения для развития быстроты 3.3. Упражнения для развития ловкости 3.4. Упражнения для развития выносливости		2	
3.	Техническая подготовка 4.1. Удары по мячу ногой 4.2. Удары по мячу головой 4.3. Удары на точность 4.4. Остановка мяча 4.5. Ведение мяча 4.6. Отбор мяча 4.7. Вбрасывание мяча 4.8. Техника игры вратаря 4.9. Действия вратаря		4	
4.	Тактика игры 5.1. Совершенствование игры по избранной тактической системе. 5.2. В нападении. 5.3. В защите 5.4. Тактика вратаря. 5.5. Судейская практика		5	
5.	Соревнования		-	
	Итоговое занятие. Диагностика		-	
	ИТОГО		13	