

муниципальное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества

Согласовано  
Методический совет  
от 01.06.2020 г. Протокол №2

Принята на заседании педагогического  
совета МУ ДО ЦДТ.  
Протокол №02 от 02.06.2020г.



Утверждаю:  
директор МУ ДО ЦДТ  
Ю.Нуждина  
02.06.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Ловкий мяч»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 месяц

**Автор-составитель:**  
Нуждина Татьяна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

п.Борисоглебский  
2020 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность*

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно – спортивная.

*Новизна* данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

*Цель:* воспитание и привитие физической культуры способствующей формированию здорового образа жизни у обучающихся.

### *Задачи:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом

*Отличительные особенности данной программы:* создана с учетом физических и психических особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста; адаптирована к условиям МУ ДО ЦДТ пос. Борисоглебский.

*Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:* 7-18 лет.

*Срок реализации:* 1 месяц.

*Режим занятий:* два раза в неделю по 2 часа, всего 16 часов.

*Форма занятий:* практические занятия, комбинированное занятие, физические упражнения, программа может реализовываться дистанционно.

### *Ожидаемые результаты:*

- Ознакомление детей с основными техническими приёмами.
- Сформирование у детей стойкого интереса к футболу.
- Знание правил игры в футбол.
- Привитие обучающимся потребности в систематических занятиях футболом.

*Способы отслеживания результатов.* Постоянное наблюдение педагога за работой обучающихся на занятиях, анализ их деятельности и результатов на тренировочных занятиях, с целью корректировки нагрузок в соответствии с достижениями, развитием

обучающихся и состоянием их здоровья, направленной на укрепление здоровья обучающихся и улучшению их достижений в физическом развитии.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Кол-во\час	Теор.практ	Практика
1.	История футбола	1	0,5	0,5
2.	Передвижения и остановки	2		2
3.	Удары по мячу	1		1
4.	Остановка мяча	1		1
5.	Ведение мяча и обводка	2	0,5	1,5
6.	Отбор мяча	1		1
7.	Вбрасывание мяча	2		1
8.	Игра вратаря	1		1
9.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2		2
10.	Тактика игры	1		1
11.	Подвижные игры и эстафеты	1		1
12.	Физическая подготовка	1		1
	Итого:	16	1	15

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема  Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы  Удары по летящему мячу серединой подъема  Удары по летящему мячу Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель  Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  Обводка с помощью обманных движений (финтов)

6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1.Методическое обеспечение программы.

*Методические рекомендации по структуре занятий:*

*Вводная часть:* различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

*Основная часть:* ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

*Заключительная часть:* м/п игра, ходьба, релаксация.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение:**

- помещение для занятий в соответствии с действующими нормами СанПиН (спортзал), спортплощадка;
- инвентарь (мячи, баскетбольные кольца, футбольные ворота, волейбольная сетка, обручи, конусы-ориентиры).

## 5.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень
Элементы игры в футбол	Передача мяча друг другу	Расстояние 3 метра  Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе.  1-2 раза потерял мяч.
	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой)	Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.
	Удар по мячу на точность в цель (ворота) с расстояния 2-3м.	2 раза из 10



## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. авторская программа «Физическая культура автор А.П. Матвеев, (М.: Просвещение, 2015г).
2. авторская программа Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 3-4 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.,
3. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
4. «Школа мяча» Николаева Н.И. СП. «Детство- Пресс» 2008 г.

**КАЛЕНДАРНО - УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ занятия	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения
1		История футбола	1	
2, 3		Передвижения и остановки	2	
4		Удары по мячу	1	
5		Остановка мяча	1	
6, 7		Ведение мяча и обводка	2	
8		Отбор мяча	1	
9, 10		Вбрасывание мяча	2	
11		Игра вратаря	1	
12, 13		Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	2	
14		Тактика игры	1	
15		Подвижные игры и эстафеты	1	
16		Физическая подготовка	1	
		Итого:	16	