

**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей»»**

Принята на заседании методического совета ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот» протокол от 12 октября 2017 года № 1	Введена в действие приказом ФГБУ «РСРЦ для детей сирот» от 20 октября 2017 года № 278-о/д
---	--

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивные секции»  
физкультурно-оздоровительной направленности  
Возраст учащихся 10-15 лет

Автор-составитель: Слюсарь Александр Александрович,  
инструктор по физической культуре высшей категории

г. Евпатория  
2017 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе:

- образовательной программы дополнительного образования ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»
- Положения о дополнительной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для спортивных секции по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, флорболу ФГБУ «РСРЦ для детей - сирот».

В спортивные секции привлекаются ребята в возрасте 10 – 15 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 164 часа в год и реализуется в течение 41 недели.

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

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных физкультурников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данным видам спорта, так как они посещают различные спортивные секции.

В группе решаются определённые **Задачи:**

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом и др. видами спортивных игр;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры; освоение процесса игры в соответствии с правилами разных спортивных игр;
- 5) участие в соревнованиях во всем предлагаемым видам спорта; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивных игр технике и тактике, правил игры.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в городском этапе Всероссийских соревнований «Кожаный мяч», а также участия в соревнованиях по предложенным видам спорта различного ранга. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Ожидаемый результат

В конце освоения дополнительной общеразвивающей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде, сотрудничать. Формирование навыков здорового образа жизни учащихся, участие в городских, районных и республиканских соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков, привитие любви к спортивным играм.

Также программа предусматривает достижение следующих результатов обучения:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
  - способность определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
  - в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- 
- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
  - *проговаривать* последовательность действий;
  - уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
  - учиться совместно с педагогом и другими учащимися *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- 
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- 
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	<b>История футбола (1 час)</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки (2 часа)</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	<b>Удары по мячу (10 часов)</b>	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 серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	<b>Остановка мяча (4 часа)</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

	<b>(4 часа)</b>	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
<b>6</b>	<b>Отбор мяча (4 часа)</b>	Выбивание мяча ударом ногой
<b>7</b>	<b>Вбрасывание мяча (1 час)</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
<b>8</b>	<b>Игра вратаря (5 часов)</b>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
<b>9</b>	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом (1 час)</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
<b>10</b>	<b>Тактика игры (6 часов)</b>	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
<b>11</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты (2 часа)</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
<b>12</b>	<b>Физическая подготовка (1 час)</b>	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения		Методическое обеспечение программы.
					план	факт	
1	Введение. История футбола	1	1				Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>						
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Удары по мячу</b>						
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
10	Удары по летящему мячу серединой лба	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>						
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
16	Остановка мяча грудью	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>						
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.



	<b>Отбор мяча</b>						
22	Выбивание мяча ударом ногой	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Вбрасывание мяча</b>						
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>						
27	Ловля катящегося мяча	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
28	Ловля мяча, летящего навстречу	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
29	Ловля мяча сверху в прыжке	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1		1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>						
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>						
33	Тактика свободного нападения	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без изменения позиций	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
38	Двусторонняя учебная игра	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

40	Игры, развивающие физические способности	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Физическая подготовка</b>						
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

### Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
5. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.