

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ


Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ПЕТРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(СПб ГБПОУ «Петровский колледж»)

СОГЛАСОВАНА

Руководитель физвоспитания

А.К. Эшалиев

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора
по воспитательной работе

С.О. Лукашева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛ**

Санкт - Петербург,
2023 г.

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 6 от 19.01.2023 ____

Рассмотрена
Методической предметно-цикловой комиссией
Физвоспитания
Протокол № 6 от 11.01.2023 __

Разработчик: преподаватель Рябченко И.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Футбол»

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письма Минобрнауки России от 22.01.2015 г. № ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке ОПОП и ДПП с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;

1.1. Область применения программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы:

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля» тем студентам, которые не проходили раздел «футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки возрастают; а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после пар студент имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества студента (общительность, воля, целеустремленность, умение работать, в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством футбола достигается высокая двигательная активность большой группы студентов, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе около 15 человек.

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы

Цели и задачи программы:

Цель программы:

- Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья студентов через обучение игры в футбол.
- Отбор студентов в сборную колледжа, для участия в различных соревнованиях

Задачи программы:

- выявление и поддержка студентов, проявивших выдающиеся способности в футболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: футбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;

- профилактика правонарушений среди несовершеннолетних;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Отличительные особенности данной программы:

Естественность движений. В основе футбола лежат естественные движения – бег, прыжки, удары по мячу, передачи. Ими легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому футбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия футболом способствуют развитию основных физических

качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый студент на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Эффективное управление футбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса футболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Возраст студентов, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для студентов с 15 лет.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение дополнительной общеразвивающей программы:

всего 152 часа, в том числе: во 2м семестре 2021/2022 учебного года – 88 ч., в 1 семестре 2022/2023 учебного года – 64 ч.

При реализации программы академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Форма обучения: очная / очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Календарный учебный график определяется планом-графиком проведения мероприятий на год.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В области воспитания:

- адаптация студента к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в футбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям нормативов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименования разделов	Объем времени, отведенный на освоение дополнительной общеразвивающей программы					
	Всего, часов	Обязательная учебная нагрузка обучающегося				Самостоятельная работа (дистанционно), часов
		Теоретические		Лабораторно-практические		
		дистанционно	аудиоторно	дистанционно	аудиоторно	
1	2	3	4	5	6	7
II семестр						
Раздел 1 Вводное занятие	2		2			
Раздел 2 Общая физическая подготовка	28				28	
Раздел 3 Специальная физическая	28				28	

подготовка						
Раздел 4 Техническая подготовка	30		2		28	
I семестр						
Раздел 5 Тактическая подготовка	26		2		24	
Раздел 6 Правила игры	2		2			
Раздел 7 Психологическая подготовка	6		2		4	
Раздел 8 Соревнования	28		2		26	
Раздел 9 Итоговое занятие	2		2			
Всего	152		14		138	

3.2. Содержание обучения по программе.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Введение	1.1 Вводное занятие.		2
Раздел 2. Общая физическая подготовка			28
<i>Тема 2.1</i> Акробатические упражнения.	<i>Содержание</i>		
	2.1.1	Техника выполнения акробатических упражнений.	2
	2.1.2	Комбинации из освоенных акробатических упражнений (бег, остановки, повороты, рывки).	2
<i>Тема 2.2</i> Легкоатлетические упражнения.	<i>Содержание</i>		
	2.2.1	Совершенствование легкоатлетических упражнений.	2
	2.2.2	Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м.	2
	2.2.3	Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс.	2
	2.2.4	Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).	2
	<i>Содержание</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Тема 2.3 Спортивные и подвижные игры.	2.3.1	Правила игры. Правила эстафеты.	2
Тема 2.4 Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	Содержание		
	2.4.1	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
	2.4.2	Упражнения для мышц ног и таза.	2
Тема 2.5 Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	Содержание		
	2.5.1	Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны.	2
	2.5.2	Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища.	2
Тема 2.6 Комплексные упражнения с мячами разного размера.	Содержание		
	2.6.1	Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.	2
	2.6.2	Техника выполнения упражнений с набивными мячами.	2
	2.6.3	Техника выполнения упражнений на фитболах.	2
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			28
Тема 3.1 Упражнения для развития скоростных качеств.	Содержание		
	3.1.1	Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом.	2
	3.1.2	Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки).	2
	3.1.3	Совершенствования бега с низкого старта.	2
	3.1.4	Эстафетный бег.	2
	3.1.5	Обводка стоек. Рывок с мячом.	2
Тема 3.2 Упражнения для развития гибкости.	3.2.1	Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	3.2.2	Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.	2
Тема 3.3 Упражнения для развития силовых качеств.	3.3.1	Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера.	2
	3.3.2	Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.	2
	3.3.3	Упражнения со штангой.	2
Тема 3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3.4.1	Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.	2
	3.4.2	Кроссовый бег.	2
Тема 3.5 Упражнения со скакалкой.	3.5.1	Выполнение упражнений со скакалкой.	2
	3.5.2	Прыжки на скакалке на выносливость.	2
Раздел 4. Техническая подготовка			30
Тема 4.1 Техника удара по мячу.	Содержание		
	4.1.1	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.	2
	4.1.2	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.	2
	4.1.3	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2
	4.1.4	Техника выполнения удара по мячу с полулета.	2
	4.1.5	Техника выполнения обводящего удара.	2
Тема 4.2 Техника остановок и передач мяча	Содержание		
	4.2.1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
(формирование «чувства мяча»).	4.2.2	Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2
	4.2.3	Броски мяча верхом и остановка грудью. Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м.	2
	4.2.4	Единоборство в парах (игра 1 на 1). Жонглирование мячом, бедром, головой, голеном стопом правой, левой ноги.	2
Тема 4.3 Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).	4.3.1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2
	4.3.2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	2
Тема 4.4 Техника обманных движений (финтов).	4.4.1	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2
	4.4.2	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м вдвое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».	2
Тема 4.5 Овладение приемами «вбрасывания мяча».	4.5.1	Понятие о спортивной технике. Вбрасывание мяча в цель. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2
Тема 4.6 Техника вратаря.	4.6.1	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	2
Раздел 5. Тактическая подготовка			26
Тема 5.1 Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	5.1.1	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	2
	5.1.2	Единоборство 1х1. Ручной мяч.	2
	5.1.3	Передача мяча в касание, передача мяча с остановкой.	2
Тема 5.2 Тактика защиты.	5.2.1	Противодействие маневрированию. Совершенствование в «перехвате» мяча.	2
	5.2.2	Совершенствовать игру в защите в меньшинстве.	2
	5.2.3	Выход 2 в 1. Игра 4 на 4.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
	5.2.4	Взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров.	2
Тема 5.3 Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».	5.3.1	Сохранения мяча во время ведения в парах.	2
	5.3.2	Квадрат 5х 3 м, на площадке размером 20 м х 20 м.	2
	5.3.3	Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м.	2
	5.3.4	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот с использованием финтов.	2
Тема 5.4 Тактика вратаря.	5.4.1	Совершенствование построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов.	2
	5.4.2	Тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	2
Раздел 6. Правила игры			2
	6.1	Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Регламент соревнований.	2
Раздел 7. Психологическая подготовка			6
Тема 7.1 Способы регуляции психического состояния.	7.1.1	Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины.	2
Тема 7.2 Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка	7.2.1	Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.	2
Тема 7.3 Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.	7.3.1	Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося		Объем часов
Раздел 8. Соревнования			28
Тема 8.1 Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.	8.1.1	Жесты судей.	2
	8.1.2	Организация и проведение соревнований. Судейство.	12
Тема 8.2 Участие в соревнованиях разного уровня.	8.2.1	Контрольные игры и соревнования.	12
	8.2.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	2
Раздел 9. Итоговое занятие			2
	9.1	Мероприятие с награждением.	2

Содержание программы.

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Совершенствование акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Беседа: «Закаливание, его значение для работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям».

Практика: Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры. Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты: **Эстафета 1.** В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – про-прыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с

правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

2.4. Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2.5. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

2.6. Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика Упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

Практика: Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. 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°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой.

Упражнение:

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

4.3. Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).

Теория: Совершенствование техники игровых приемов в футболе.

Практика: Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедром);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

4.4. Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м x 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

4.5. Овладение приемами «вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

4.6. Техника вратаря.

Теория: Характеристика техники вратаря.

Практика: 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.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Теоритические основы приемов, передач и перехвата мяча.

Практика: Совершенствование упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему

нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

5.2.Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты.

Практика: Совершенствование тактики 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.

5.3. Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».

Теория:

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х 3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

5.4.Тактика вратаря.

Теория: Теоретические основы тактики вратаря.

Практика: Совершенствовать знания и умения. 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. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6.ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.

Практика: Тестирование на знание правил игры.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование перспективной цели, спортивного интереса, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

7.3. Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.

Практика: Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

8.1. Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.

Теория: Жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований. Судейство.

8.2. Участие в соревнованиях разного уровня.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы предполагает наличие спортивного зала; придворового футбольного поля; комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная); комплект футбольных накидок (для товарищеских игр); комплект футбольных мячей (на команду); набивные мячи; скакалки; компрессор для накачки мячей; стойки и «пирамиды» для обводки; гимнастические маты; арки для отработки точности передач; гимнастические коврики; утяжелители на ног; стойки футбольные; секундомеры; свистки.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Андреев С. Н. Играй в футбол. - М.: Издательство «Поматур», 1999.
2. Акимов А. М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
3. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. - М.: ФиС, 1962.
4. Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе. - М.: ФиС, 1969.
5. Гагаева Г. М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1969.
6. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
9. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1967.
10. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (краткий курс), 3-е изд. - М.: ФиС, 1969.

- 11 Калинин А. П. Игра защитников. - М.: ФиС, 1967.
12. Конов И. И. Игра нападающих. - М.: ФиС, 1967.
13. Куколевский Г. М. Гигиенический режим спортсмена. - М.: ФиС, 1967.
14. Общая психология. Под редакцией Ю. В. Коломенского. - М., 2003.
15. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
16. Подготовка молодого футболиста. Под редакцией Яноша Палфан. - М.: ФиС, 1973.
17. Подготовка футболистов. Под редакцией В. И. Козловского. - М.: ФиС, 1977.
18. Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2003.
19. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1971.
20. Симаков В. И. Футбол: простые комбинации. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
21. Симаков В. И. Футбол: комбинации в парах. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
22. Спортивные игры. Под редакцией А.С. Бушманова. - Смоленск, 2001.
23. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
24. Тамбиев Н. Б. Самоконтроль спортсмена. - М.: ФиС, 1967.
25. Фокин Е. В. Игра вратаря. - М.: ФиС, 1967.
26. Футбол. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1969.
- Футбол XX века. Под редакцией И. В. Коломенского. - М., 2000.
27. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. - М.: ФиС, 1970.
28. Чанади А. Футбол. Тактика. - М.: ФиС, 1978.
29. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981.

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация дополнительной общеразвивающей программы должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемого модуля (курса).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Использовать знания и умения в соревновательной деятельности	- качества выступления в соревнованиях - итоговые места в соревнованиях СУЗов	Товарищеские и соревновательные матчи

Нормативы
по физической и технической подготовке игры в футбол (Упражнения)

	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)	71,0	67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1400	1500	1600	1700
Прыжок в длину с/м (см)	210	220	230	245
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	32,0	30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	11,0	10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	50	60	70	80
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	27	30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	40	45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)	16	20	24	26