

Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский лесопромышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГПОБУ
«Кировский лесопромышленный
колледж»

А.Ю. Устюгов

2023г.

МП



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Футбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:
Шаклеин М.А.,
преподаватель

Киров
2023

Рассмотрена на заседании ПЦК
преподавателей физической культуры,
ОБЖ и БЖ

Протокол № 5

от « 15 » 04 2023 г.

Председатель ПЦК


А.С. Лялин

ЗАВ.ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ

« 20 » 09 2023 г.


И.Б.Лялина

Организация-разработчик: КОГПОБУ КЛПК

Составитель: Шаклеин М.А.— преподаватель КОГПОБУ КЛПК

Рецензенты:

Лялин А.С. - руководитель физической культуры КОГПОБУ КЛПК

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Планируемые результаты программы.....	5
Воспитательная работа.....	5
Учебно-тематический план.....	7
Содержание программы.....	7
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
Календарный учебный график.....	9
Условия реализации программы.....	10
Формы и методы контроля.....	10
Список литературы.....	10

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность и значимость программы. Футбол – популярный вид спорта, интерес к которому проявляют как девушки, так и юноши. Он зрелищный, эмоциональный и интересный!

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к спорту, к здоровому образу жизни через регулярные занятия футболом.

Адресат программы: обучающиеся 15-18 лет (1-2 курс) и обучающиеся более старшего возраста (3-4 курс), проявляющие интерес к физической культуре и спорту.

Объем программы: 288 часов (1 час – 45 минут).

Количество обучающихся в группе: не более 14 человек (юноши).

Срок освоения программы: 10 месяцев (сентябрь - июнь).

Форма обучения: очная.

Режим занятий: по 3-4 занятия в неделю (всего 6-8 часов в неделю). Одно занятие – 2 академических часа (90 мин.).

Цель и задачи программы

Цель программы: всесторонняя физическая подготовка обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- Знакомство с правилами безопасности;
- Овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- Освоение индивидуальной и командной тактики игры в футбол;
- Знакомство с правилами проведения соревнований.

Развивающие:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- Развитие специальных функций организма (аэробных, анаэробных, смешанных).

Воспитательные:

- Подготовка физически крепких, гармонично развитых ребят;
- Воспитание волевого характера у обучающихся;
- Воспитание командного духа;
- Приобщение к общечеловеческим ценностям.

Планируемые результаты программы

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Правила безопасности при игре в футбол;
- Историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- Правила игры в футбол;
- Правила проведения соревнований по футболу;
- Технические приемы в футболе;
- Тактические приемы в футболе.

В конце обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- Играть в футбол в соответствии с установленными правилами;
- Применять приемы тактики игры на практике;
- Осуществлять судейство в футболе;
- Общаться в спортивном коллективе;
- Самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательная работа

Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях очень высок авторитет тренера, а соответственно и его роль в воспитании своих подопечных.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде, самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет *личный пример тренера*.

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

- организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;
- организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий;

- общественные поручения (например, контроль готовности мест занятий, подготовка и уборка спортивного инвентаря).

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	22
3.	Общая физическая подготовка	48
4.	Специальная физическая подготовка	96
5.	Техническая и тактическая подготовка	96
6.	Соревнования	24
	Всего	288

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Вступление. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятии. Форма одежды и внешний вид футболиста. Правила игры в футбол.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая

характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Техническая подготовка. Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием; смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Место занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы:

- силы мышц рук;
- силы мышц ног;
- силы мышц туловища (брюшного пресса, спины);
- развитие силовой выносливости.

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты;
- упражнения для разгибателей туловища;
- упражнения для разгибателей ног;
- упражнения общего воздействия.

3. Упражнения для развития гибкости:

- гибкости плечевого сустава;
- гибкости спины;
- гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом:

- с набивными мячами;
- упражнения с гантелями и штангами.

6. Акробатические упражнения:

- кувырки;
- перекуты, перевороты;
- упражнения на батуте;

7. Беговые упражнения:

- бег (30,60,100,400,500, 800м);
- бег (6 минут, 12 минут).

8. Спортивные игры:
- баскетбол;
 - волейбол;
 - ручной мяч.
9. Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для вратарей.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка.

Техника передвижений.

Удары по мячу ногой.

Удары по мячу головой.

Остановка мяча.

Ведение мяча.

Обманные движения (финты).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча;
- индивидуальные действия с мячом;
- групповые действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- тактика вратаря;
- ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Раздел 6. Соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня. Применение всех полученных навыков и знаний.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (месяца)*	Раздел
1.	1 месяц	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Раздел 2. Теоретическая подготовка.
2.	2 месяц	Раздел 3. Общая физическая подготовка.
3.	3 месяц	Раздел 3. Общая физическая подготовка. Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
4.	4 месяц	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
5.	5 месяц	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.
6.	6 месяц	Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка.

7.	7 месяц	Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка.
8.	8 месяц	Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка.
9.	9 месяц	Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка.
10.	10 месяц	Раздел 6. Соревнования.
*Точный порядок реализации разделов определяется в расписании занятий.		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проходят в специально оборудованном зале колледжа.

Спортивный инвентарь:

- Мяч футбольный – 10 шт.;
- Ворота футбольные – 2 шт.

Кадровое обеспечение.

К реализации программы привлекается педагог среднего профессионального образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности.

Требования к безопасности образовательной среды.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении под наблюдением педагога (тренера).

Формы и методы контроля

Периодическая проверка общей физической подготовки обучающихся. Соревнования разного уровня.

Список литературы

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 2014.
2. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 2014.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 2015.