



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по воспитательной и кадровой работе

А.Н. Гудков

2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Футбол»

Разработчик:
Лучин Д.Ю.
преподаватель

Санкт-Петербург
2023 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность и востребованность программы

В настоящее время футбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям футболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по футболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового футбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа содействует совершенствованию умений и навыков в области силовой выносливости и развивает физические способности студентов.

Занятия включают в себя теоретическое изучение материала и практическое применение умений и навыков, проявляющееся в выполнении базовых упражнений, а затем в составлении комплексов силовой подготовки самостоятельно.

1.2 Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. В состав секции включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «футбол».

Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3 Форма организации деятельности на занятиях:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические. При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых игр, разбора известных матчей. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные игры со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

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

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

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у студенты улучшили свою выносливость, набрали мышечную массу и укрепить мышцы в целом. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом физических способностей занимающихся.

1.4 Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности студентов в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактике асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе. Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, студентов и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5 Материально-техническое обеспечение для проведения учебного процесса необходимы:

Обучение проходит в спортзале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для проведения тренировок: футбольные ворота, мячи, свисток.

1.6 Планируемые результаты

Предметные

Студент будет знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Студент будет уметь:

- проводить специальную разминку волейболиста;
- владеть основами техники волейбола;
- владеть основами судейства в волейболе.

Метапредметные:

У студентов будут **развиты:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Личностные:

У студентов будут **развиты (сформированы):**

- трудолюбие, усердие, самостоятельность;
- общая культура обучающихся;
- уверенность в себе, собственных силах;
- уважительное отношение к мировоззрению окружающих людей;
- навыки общения, быстрой адаптации в незнакомых условиях к окружению

2. Учебный план

№ зан.	Тема занятия	Всего	Теория	Практика
1	Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.	2		2
2	Физическая подготовка. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Учебная игра.	2		2
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям футбола. Обучение технике защиты.	2		2
4	Развитие быстроты перемещения, остановок, поворотов. Учебная игра.	2		2
5	Бег. ОРУ. Техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2		2
6	Обучение верхней передачи после перемещения. Совершенствование нижней и верхней передачи в футболе.	2		2
7	Игра без вратарей.	2		2
8	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	2		2
9	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2		2
10	Обучение ударам внутренней частью подъёма подошвой.	2		2
11	ОФП. Отработка ударов по воротам.	2		2
12	Совершенствование отбора мяча с выпадом.	2		2
13	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	2		2
14	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения.	2		2
15	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	2		2

16	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		2
17	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	2		2
18	Обучение отбору мяча подкатом.	2		2
19	Обучение удару внутренней стороной стопы.	2		2
20	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении.	2		2
21	Обучение приёму мяча катящегося навстречу	2		2
22	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	2		2
23	Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка.	2		2
24	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	2		2
25	Обучение остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2		2
26	Обучение ударов средней частью подъёма.	2		2
27	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2		2
28	Физподготовка. Бег, прыжки, изучение упражнения «контроль мяча».	2		2
29	Физподготовка. Рывки по диагонали 3 раза, футбол, контроль мяча.	2		2
30	Физподготовка. Челночный бег, удары по воротам, игра.	2		2
31	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.	2		2
32	Обучение остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2		2
33	Обучение ударов средней частью подъёма.	2		2
34	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2		2
35	Физподготовка. Бег, прыжки, изучение упражнения «контроль мяча».	2		2
36	Физподготовка. Рывки по диагонали 3 раза, футбол, контроль мяча.	2		2
37	Физподготовка. Челночный бег, удары по воротам, игра.	2		2

38	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Игра.	2		2
39	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приёмов.	2		2
40	Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		2
41	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег. Учебная игра.	2		2
42	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		2
43	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка приём мяча.	2		2
44	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег из различных положений.	2		2
45	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		2
46	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		2
47	Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка.	2		2
48	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		2
49	Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча.	2		2
50	Подвижная игра с элементами футбола.	2		2
51	Обучение ведению мяча зигзагами.	2		2
52	Учебная игра.	2		2
53	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		2
54	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.	2		2
55	Атака длинными передачами.	2		2
56	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
57	Игры на развитие ориентации и мышления.	2		2
58	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2		2
59	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.	2		2
60	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Игра.	4	2	2
61	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	4	2	2
62	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	4	2	2

63	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	4	2	2
64	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4	2	2
65	Развитие гибкости. Старты из различных положений. Подтягивания	4	2	2
66	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	2		2

3. Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с маленькими мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

3. Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц рук;
- Упражнения для развития специальной быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

4. Технические приемы игры:

- техника нападения(стойки, перемещения);
- удар с полулёта;
- перевод мяча внутренней частью подъёма;
- удар мяча по воротам;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- остановка мяча с переводом;
- остановка мяча головой.

5.Тактические приемы игры:

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия

4. Оценочные материалы

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими умениями и навыками поступили студенты в секцию «Футбол» и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс. Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – соревнования, которые проводятся в сроки, согласно учебного плана.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в футболе, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – студент имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники футбола, умеет проводить специальную разминку, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – студент имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в футболе.

Высокий уровень – студент имеет глубокие знания о правилах игры в волейбол, владеет такими техническими приемами как:

Бег 30 м с ведением мяча	техника
Ведение мяча по «восьмёрке»	техника
Бег 5*30 м с ведением мяча	техника
Жонглирование мячом	техника
Жонглирование мячом (комплексное)	техника
Вбрасывание мяча на дальность	техника
Ведение, обводка стоек и удар в ворота	техника

5. Информационные источники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Интернет – ресурсы

1. Информационные материалы на сайте [WWW/ volley.ru](http://WWW/volley.ru)