Министерство образования и науки Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АКТТ
_____ Е.А. Горшков
«____» _____ 20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Секции футбола

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся с 15 лет

Автор программы:
Патрико Станислав Александрович,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «20» июня 2024г.

Содержание программы

I. Пояснительная записка
II. Учебно-тематический план
III. Календарно-тематический план
IV. Содержание изучаемого курса
V. Обеспечение программы
VI. Ожидаемые результаты
VII. Список литературы

I. Пояснительная записка

В системе физического воспитания студентов одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования студентов общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «футбол».

Футбол является одним из разделов учебной рабочей программы в техникуме и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств студента. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 15-16 лет необходимо учить обучающихся согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Сочетание личных интересов с интересами коллектива (команды) - главное условие в игре. Коллектив содействует воспитанию дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи и др.

Занятие футболом помогают студентам техникума не только повысить

уровень своего физического развития и укрепить здоровье, но и овладеть избранной профессией.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс студентов. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол, укрепление здоровья студентов, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддерживание высокой работоспособности.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.
2. Обучение студентов безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
3. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
4. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Развивающие:

1. Развивать внимание, воображение студентов.
2. Формировать у студентов двигательные умения и навыки, необходимые для занятий футболом.

Воспитательные:

1. Содействовать становлению и развитию у студентов потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
2. Воспитывать у подростков дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения

активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психо-регуляции на занятиях и соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Программа по форме организации является кружковой. По объему программа составляет 120 часов и предназначена для студентов в возрасте 15-18 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия:

История возникновения и развития физической культуры; отечественного футбола; физическая культура и олимпийское движение в России; правовые основы физической культуры и спорта; способы спортивно – тренировочной деятельности; основы техники и тактики игры; описание технических приемов, передач мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, ударов по мячу; описание тактических приемов, взаимодействий с игроками; игра вратаря.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутритехникумовских соревнований.

Практические занятия:

Удары по катящемуся мячу, передачи мяча партнеру, в движении, стоя, перемещения игрока в нападении, в защите, приемы мяча; стоя, в движении, обводка с мячом защитников, действия в защите, подача угловых, штрафные удары, действия в нападении, действия вратаря; ловля мяча, передача мяча игрокам, рукой, ногой. Удары по мячу головой. Подкаты, выбивание мяча, перехват мяча, подача мяча из аута.

1. Выступление перед родителями.
2. Оформление стенда: «Лучшие футболисты»- в течение года.
3. Оформление альбома: «Футбол»- в течение года.
4. Создание видеороликов о технике выполнения упражнений.
5. Создание видеороликов о проведенных соревнований.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	В том числе	
			теория	практ.
1.	**Раздел 1.** Теория. Техника безопасности при игре в футбол предупреждение травм, оказание первой помощи	1	1	
2	**Раздел 3.** Правила игры в футбол, судейство, проведение соревнований, правильность заполнения протокола.	6	-	6
3	**Раздел 4.** Общая физическая подготовка.	18	-	18
4	**Раздел 5.** Специальная подготовка.	20	-	20
5	**Раздел 6.** Техническая подготовка.	30	-	30
6	**Раздел 7.** Тактическая подготовка.	25	-	25
7	**Раздел 8.** Соревнования.	20	-	20
	Итого:	**120**	**1**	**119**

III. Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов	Календарный срок
			сентябрь
1	Введение. Историческая справка. История развития игры	2	
2	Гигиена. Техника безопасности. Правила поведения	1	
3	Ознакомление с основными видами ударов	2	
4	Основные виды остановки мяча	1	
5	Обучение удара серединой подъёма	2	
6	Ведение мяча носком	1	
7	Удар средней частью подъёма	2	
8	Ознакомление с ударом внутренней стороны стопы	1	
	Итого:	**12**	
			октябрь
9	Остановка мяча «под подошву»	2	
10	Обучение технике передвижения	1	
11	Обучение ведению мяча внутренней частью подъёма	2	
12	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	
13	Передача и приём мяча ногой. Двусторонняя игра	2	
14	Обучение удару средней частью подъёма	1	
15	Развитие ловкости и координации движений	2	
16	Обучение технике бега и остановке мяча	1	
	Итого:	**12**	
			ноябрь
17	Обучение удару средней частью подъёма	2	
18	Ведение мяча средней частью подъёма	1	
19	Двусторонняя игра	2	
20	О.Ф.П. Баскетбол	1	
21	С.Ф.П. Дорожки, квадраты	2	
22	Развитие ловкости и координации	1	
23	Командные технико-тактические действия. Спринтерские упражнения	2	
24	Игра по малым воротам	1	
	Итого:	**12**	
			декабрь
25	Тактическое занятие. Правила игры	2	
26	Двусторонняя игры по малым воротам	1	
27	Развитие быстроты и ловкости	2	

28	Ознакомление с ударом внутренней частью подъёма	1	
29	Отработка удара внутренней частью подъёма	2	
30	Ведение мяча внутренней частью подъёма	1	
31	Тактическое занятие. Амплуа	2	
32	Двусторонняя игра в 2 касания	1	
	Итого:	**12**	
			январь
33	Теоретическое занятие. Игра в обороне	2	
34	Двусторонняя игра	1	
35	Развитие быстроты и ловкости	2	
36	Обучение удару и ведению мяча средней частью подъёма	1	
37	О.Ф.П. Серия прыжков. Челноки	2	
38	Теория. Игра «в зоне»	1	
39	Соревнования. Двусторонняя игра	2	
40	Выполнение упражнений для развития физических качеств и функциональных возможностей	1	
	Итого:	**12**	
			февраль
41	Теория. Игра в защите (зонная, персональная, комбинированная)	2	
42	Соревнования. Двусторонняя игра	1	
43	Развитие выносливости, равновесия, координации	2	
44	Ведение мяча внутренней частью подъёма	1	
45	Теория. Игра по линиям	2	
46	Соревнования. Двусторонняя игра	1	
47	Тренировка скорости бега, внимания, быстроты реакции	2	
48	Обучение удару средней и внутренней частью подъёма	1	
	Итого:	**12**	
			март
49	Теория. Зонная защита	2	
50	Двусторонняя игра с нейтральным	1	
51	Совершенствование ведения с мячом, перемещений. Отработка манипуляций с мячом	2	
52	Удар и ведение мяча внутренней частью подъёма	1	
53	О.Ф.П. Кросс 3000 м	2	
54	Выбрасывание мяча из аута	1	
55	Теория. Прессинг	2	

56	Двусторонняя игра с ограничением центра поля	1	
	Итого:	**12**	
			апрель
57	Двусторонняя игра. Мини-футбол	2	
58	Ведение мяча внутренней частью подъёма	1	
59	О.Ф.П. Футбольный волейбол	2	
60	Совершенствование владения мячом во взаимодействии с партнёром	1	
61	Удар серединой лба. Остановка опускающегося мяча под подошву	2	
62	Теоретическое занятие. Прессинг	1	
63	Двусторонняя игра с двумя нейтральными	2	
64	Удар средней частью подъёма	1	
	Итого:	**12**	
			май
65	Теория. Групповой отбор	2	
66	Двусторонняя игра в 2 касания	1	
67	Приём мяча с лёта внутренней стороной стопы	2	
68	Подъём мяча с лёта уходом	1	
69	Освоение ведения мяча с учётом перемещений других игроков	2	
70	Отработка ведения мяча	1	
71	Совершенствование навыка владения мячом при наличии близкого соперника	2	
72	Теория. Действия по флангам	1	
	Итого:	**12**	
			июнь
73	Теория. Действия по линиям	2	
74	Соревнования. Двусторонняя игра	1	
75	Приём мяча с лёта грудью	2	
76	Обработка ведения мяча и выполнение передачи. Выработка умения видеть игру	1	
77	Удар головой. Приём мяча головой	2	
78	Теория. Правила игры	1	
79	Удары разными способами	2	
80	Использование различных методов защиты	1	
	Итого:	**12**	
	Всего:	**120**	

IV. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Правила игры в футбол. Основные положения

1.1. Введение. Историческая справка. История развития игры.
Ознакомление с историей возникновения футбола, история развития игры, известные футболисты.

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях футболом, предупреждение травм, оказание первой помощи

2.1. Гигиена. Техника безопасности. Правила поведения
Ознакомление с техникой безопасности во время игры, правила поведения.

Раздел 3. Виды ударов в футболе

3.1. Ознакомление с основными видами ударов.
Совершенствование различных видов ударов: с носка, удар внутренней стороной подъёма, удар наружней стороной подъёма и др.

Раздел 4. О.Ф.П.

4.1. Основные виды остановки мяча
Совершенствование техники остановки мяча: ногой, головой, туловищем
4.2. Обучение удара серединой подъёма.
Обучение техники удара мяча серединой подъема: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях.
4.3. Ведение мяча носком.
Обучение техники ведения мяча носком, по прямом, с обводкой фишек, защитника.
4.4. Удар средней частью подъёма.
Обучение техники удара мяча средней частью подъема: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях
4.5. Ознакомление с ударом внутренней стороны стопы.
Обучение техники удара мяча с внутренней стороны стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях
4.6. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.
Совершенствование техники ведения мяча носком, внутренней стороной стопы по прямом, с обводкой фишек, защитника. Двухсторонняя игра.
4.7. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком.
Обучение техники удара мяча с внутренней стороны стопы, удар носком в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях, по воротам.
4.8. Ознакомление с остановкой мяча подошвой.
Обучение техники остановки мяча подошвой: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях

4.9. Удары средней частью подъёма и «Щёчкой». Двусторонняя игра.
Обучение техники удара мяча средней частью подъема: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
4.10. Остановка мяча «под подошву».
Обучение техники остановки мяча «под подошву: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях
4.11. Обучение технике передвижения.
Обучение техники передвижения различными способами в различных игровых ситуациях
4.12. Обучение ведению мяча внутренней частью подъёма.
Совершенствование техники ведения мяча внутренне частью подъема по прямой, с обводкой фишек, защитника. Двухсторонняя игра.
4.13. Остановка мяча внутренней стороной стопы.
Обучение техники остановки мяча внутренней стороной стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях
4.14. Передача и приём мяча ногой. Двусторонняя игра
Совершение техники передач и приема мяча ногой в парах, в тройке, к кругу, по прямой, при передвижении. Игра приближенная к соревнованиям.
4.15. Обучение удару средней частью подъёма.
Обучение техники удара мяча средней частью подъема: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
4.16. Развитие ловкости и координации движений.
Игры на развитие ловкости и координации, упражнения на координацию.
4.17. Обучение технике бега и остановке мяча.
Обучение техники остановки мяча различными способами: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях
4.18. Обучение ведению мяча внутренней частью подъёма.
Совершенствование техники ведения мяча внутренней частью подъема по прямой, с обводкой фишек, защитника. Двухсторонняя игра.
4.19. Обучение удару среднее частью подъёма.
Обучение техники удара мяча средней частью подъема: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
4.20. Развитие ловкости и координации движений
Игры на развитие ловкости и координации, упражнения на координацию с мячом и без мяча.
4.21. Технико-тактическая подготовка. Командные технико-тактические действия
Изучение командных и индивидуальных тактических комбинаций.
4.22. Обучение удару средней частью подъёма
Обучение техники удара мяча средней частью подъема: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
4.23. Ведение мяча средней частью подъёма
Совершенствование техники ведения мяча внутренне частью подъема по прямой, с обводкой фишек, защитника. Двухсторонняя игра.
4.24. Двусторонняя игра.
Игра приближенная к соревнованиям.

4.25. О.Ф.П. Футбол
ОФП игра по упрощенным правилам футбола
4.26. С.Ф.П. Дорожки, квадраты
4.27. Развитие ловкости и координации
Игры на развитие ловкости и координации, упражнения на координацию с мячом и без мяча.
4.28. Командные технико-тактические действия. Спринтерские упражнения
Изучение командных и индивидуальных тактических комбинаций. Спринтерские упражнения.
4.29. Игра по малым воротам.
Техника игры в мини футбол.
4.30. Обучение удару мяча внутренней стороной стопы.
Обучение техники удара мяча внутренней стороной стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
4.31. Обучение остановке мяча внутренней стороной стопы.
Обучение техники остановки мяча внутренней стороной стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях
4.32. О.Ф.П. Кросс 3000 м
4.33. С.Ф.П. Технико-тактическая подготовка
4.34. Тактическое занятие. Правила игры.
Разбор тактики игры, тактических комбинаций, использование их в игре.
4.35. Двусторонняя игры по малым воротам.
Техника игры в мини футбол.
4.36. Развитие быстроты и ловкости.
Различные упражнения на развитие быстроты и ловки, подвижные игры с мячом и без мяча.
4.37. Ознакомление с ударом внутренней частью подъёма.
Обучение техники удара мяча внутренней стороной стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.

Раздел 5. С.Ф.П.

5.1. Отработка удара внутренней частью подъёма.
Техника отработки удара мяча внутренней стороной стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
5.2. Ведение мяча внутренней частью подъёма.
Совершенствование техники ведения мяча внутренне частью подъема по прямой, с обводкой фишек, защитника. Двухсторонняя игра.
5.3. Тактическое занятие. Амплуа
Разбор тактики игры, тактических комбинаций, использование их в игре.
5.4. Двусторонняя игра в 2 касания.
Техника двусторонней игры в два касание
5.5. Обучение удару и ведению мяча внутренней частью подъёма
Техника удара и ведения мяча внутренней частью подъёма в различных игровых ситуациях.

5.6. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, старты, бег)
5.7. Развитие ловкости и координации движений
5.8. Технико-тактическое занятие (взаимодействие между партнёрами)
Разбор тактики игры, тактических комбинаций, использование их в игре.
5.9. Теоретическое занятие. Игра в обороне.
Разбор тактических комбинаций в обороне.
5.10. Двусторонняя игра
5.11. Развитие быстроты и ловкости
5.12. Обучение удару и ведению мяча средней частью подъёма
Обучение техники удара мяча внутренней стороной стопы: в парах, в тройках, на месте, в передвижении, в игровых ситуациях. Двухсторонняя игра.
5.13. О.Ф.П. Серия прыжков. Челноки
5.14. Теория. Игра «в зоне»
Разбор тактических комбинаций в обороне.
5.15. Соревнования. Двусторонняя игра
5.16. Выполнение упражнений для развития физических качеств и функциональных возможностей

Раздел 6. Техника игры

6.1. Технико-тактическое занятие (отработка технических приёмов)
Разбор тактики игры, тактических комбинаций, использование их в игре.
6.2. Обучение удару и остановкам мяча внутренней стороной стопы
Техника удара и ведения мяча внутренней стороной стопы в различных игровых ситуациях.
6.3. О.Ф.П. Серия прыжков. Челноки
6.4. Развитие координации, равновесия, ловкости
6.5. Теория. Игра в защите (зонная, персональная, комбинированная)
Разбор тактики игры в защите: тактика игры персональная, зонная, комбинированная.
6.6. Соревнования. Двусторонняя игра
6.7. Развитие выносливости, равновесия, координации
6.8. Ведение мяча внутренней частью подъёма
Техника ведения мяча внутренней частью подъёма в различных игровых ситуациях
6.9. Теория. Игра по линиям
6.10. Соревнования. Двусторонняя игра
6.11. Тренировка скорости бега, внимания, быстроты реакции
6.12. Обучение удару средней и внутренней частью подъёма
6.13. О.Ф.П. Серия прыжков. Челноки
6.14. Выполнение технических приёмов, контролируя ситуацию вокруг себя
6.15. Ведение мяча внутренней частью подъёма
Техника ведения мяча внутренней частью подъёма в различных игровых ситуациях

6.16. Развитие координации, умение следить за движущимся предметом
Развитие координации в игровых ситуациях, в подвижных играх.
6.17. Теория. Зонная защита
Разбор тактики игры в защите: тактика игры персональная, зонная, комбинированная
6.18. Двусторонняя игра с нейтральным
6.19. Совершенствование ведения с мячом, перемещений. Отработка манипуляций с мячом
Техника ведения мяча, перемещений в игровых ситуациях, в различных упражнениях в парах, в тройках.
6.20. Удар и ведение мяча внутренней частью подъёма
Техника удара и ведения мяча внутренней стороной стопы в различных игровых ситуациях.
6.21. О.Ф.П. Кросс 3000 м
6.22. Выбрасывание мяча из аута
Техника выбрасывания мяча из аута в различных игровых ситуациях.
6.23. Теория. Прессинг
Разбор тактики игры в защите, различные виды прессинга.
6.24. Двусторонняя игра с ограничением центра поля
6.25. О.Ф.П. Тест Купера
6.26. Удары внутренней стороной стопы
Техника удара мяча внутренней стороной стопы в различных игровых ситуациях.
6.27. Остановка мяча внутренней стороной стопы
Техника остановки мяча внутренней стороной стопы в различных игровых ситуациях: в парах, в тройках, во встречных колоннах.
6.28. Отработка манипуляция с мячом
6.29. Двусторонняя игра. Мини-футбол
6.30. Двусторонняя игра. Мини-футбол
6.31. Ведение мяча внутренней частью подъёма
Техника ведения мяча внутренней частью подъёма в различных игровых ситуациях
6.32. О.Ф.П. Футбольный волейбол
Подвижная игра ногами по упрощенным правилам в волейбол
6.33. Совершенствование владения мячом во взаимодействии с партнёром.
Техника владения мячом во взаимодействии с партнёром в парх, тройках, разучивание комбинаций.
6.34. Удар серединой лба. Остановка опускающегося мяча под подошву
Техника удара серединой лба и остановка опускающегося мяча под подошву в различных игровых комбинациях.
6.35. Теоретическое занятие. Прессинг
Разбор тактики игры в защите, различные виды прессинга.

Раздел 7. Тактика игры

7.1. Двусторонняя игра с двумя нейтральными
7.2. Удар средней частью подъёма

Техника удара средней частью подъема в различных игровых ситуациях.
7.3. Удар головой (средней частью лба)
Техника удара серединой лба в различных игровых комбинациях
7.4. О.Ф.П. Баскетбол с ограничением времени
7.5. Ведение мяча внутренней частью подъёма
Техника ведения мяча внутренней частью подъёма в различных игровых ситуациях
7.6. Теория. Групповой отбор
7.7. Теория.
7.8. Двусторонняя игра в 2 касания
Техника двусторонней игры в два касание
7.9. Приём мяча с лёта внутренней стороной стопы
Совершенствование техники приёма мяча с лёта внутренней стороной стопы в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.10. Подъём мяча с лёта уходом
Совершенствование техники подъёма мяча с лёта уходом в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.11. Освоение ведения мяча с учётом перемещений других игроков
Совершенствование техники ведения мяча с учётом перемещений других игроков в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.12. Отработка ведения мяча
Совершенствование отработки техники ведения мяча с в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.13. Совершенствование навыка владения мячом при наличии близкого соперника
Совершенствование отработки навыка владения мячом при наличии близкого соперника в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.14. Теория. Действия по флангам
7.15. Приём с лёта внешней стороной стопы уходом
Совершенствование отработки приёма с лёта внешней стороной стопы уходом в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.16. О.Ф.П. Волейбольный футбол
7.17. Приём мяча с лёта серединой подъёма
Совершенствование отработки приёма с лёта серединой подъёма стопы уходом в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.18. Приём мяча с лёта бедром
Совершенствование отработки приёма с лёта бедром в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений
7.19. Теория. Действия по линиям
7.20. Соревнования. Двусторонняя игра
7.21. Приём мяча с лёта грудью
Совершенствование отработки приёма с лёта грудью в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений

Раздел 8. Игры, соревнования

8.1. Обработка ведения мяча и выполнение передачи. Выработка умения видеть игру

Совершенствование обработки ведения мяча и выполнение передачи в различных игровых ситуациях, выполнение различных упр. Выработка умения видеть игру

8.2. Удар головой. Приём мяча головой

Совершенствование техники удара головой, приём мяча головой в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений

8.3. Теория. Правила игры

8.4. Удары разными способами

Совершенствование техники ударов различными способами в различных игровых ситуациях, выполнение различных упражнений

8.5. Использование различных методов защиты

Отработка тактики игры различные тактические комбинации

8.6. Отработка рационального распределения игроков по площадке

8.7. Приёмы, остановки мяча различными способами

Совершенствование техники остановки мяча: ногой, головой, туловищем, в парах, тройках

8.8. Закрепление полученных навыков в процессе реальной игры

V. Обеспечение программы

Методы обучения

Практические: разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок); звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов*:* текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, участие в соревнованиях.

5. Материально-техническое обеспечение*:* спортивный инвентарь и оборудование.

VI. Ожидаемые результаты.

1.Для повышения соревновательного мастерства устраивать товарищеские встречи с другими командами города.
2. Для пропаганды футбола в техникуме и выявления сборной команды – проводить первенство техникума между группами.
3. Учувствовать командой юношей в городском первенстве по футболу.
4. Занять командой футболистов призовое место в первенстве города среди техникумов.
5. Занять призовое место на зональных соревнованиях.

Способы проверки результатов:

Результатом учебно-тренировочной работы студентов в спортивной секции по футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости обучающихся, социальной адаптации студентов, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Учащийся будет:

Знать:

Основы истории развития физической культуры в России;

Особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Психофункциональные особенности собственного организма;

Индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и

планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. Формы подведения итогов реализации программы;

Результаты учебно-тренировочной работы студентов будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности обучающихся.

Использовать:

Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

VII. Список литературы

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с.

2. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.

3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.

4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111

5. Шон Грин « Программа юношеских тренировок. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

6. ДФонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

7. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези *«Обучение системе игры 4-3-3»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

8. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва *«Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

9. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер *«Футбол. Тактика защиты и нападения»* Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

10. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

11. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.