

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ МАРШАЛА
ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК А.В.ГЕЛОВАНИ»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета ГБОУПО «СевМК»
протокол № 5 от «31» 05 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора ГБОУПО «СевМК»
Н. В. Баранов
№ 104 от «5» 06 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель:
педагог дополнительного образования
Багоян Вааган Гензелович

г. Севастополь
2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Футбол»** разработана на основе:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
5. Паспортом национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

11. Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Письмом Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
14. Законом города Севастополя от 23.01.2015 № 107-ЗС «Об образовании в городе Севастополе»;
15. Приказ Департамента образования и науки города Севастополя от 12.08.2020 № 2536-П «Об утверждении Концепции воспитания и социализации обучающихся города федерального значения Севастополя до 2025 года»;
16. Уставом ГБОУПО «СевМК», где установлены требования к организации образовательного процесса;
17. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБОУПО «СевМК».

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;

- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол»:

- изучить и совершенствовать технику и тактику игры,
- совершенствовать специальную физическую подготовленность с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- приобрести опыт участия в соревнованиях,
- развить волевые качества обучающихся;
- формировать элементарные навыки судейства.
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.

Развивающие задачи:

- развивать внимание;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;
- содействовать становлению и развитию у обучающихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» состоит в том, что это – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества, мотивировать к здоровому образу жизни.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Футбол» заключается в том, что данная программа отличается от других тем, что основой подготовки является не только технико-тактическая подготовка футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического

развития обучающихся. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса студентов к данному виду спорта.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа «Футбол» 15-18 лет

Минимальный возраст для зачисления на обучение 15 лет

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивного направления «Футбол» - 1 год.

Форма обучения – очная.

Объем программы 360 часов.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1: Техника безопасности, места занятий, оборудование.		32	
1.1	Физическая культура и спорт в России	4	
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	4	
1.3	Техника безопасности на футбольной площадке и за ее пределами.	2	2
1.4	Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.	2	2
1.5	Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу.	2	2
1.6	Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.	2	2
1.7	Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.	2	
1.8	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	
1.9	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2
Раздел 2: Правила игры в футбол.		30	
2.1	Разбор и изучение правил игры в футбол.	2	2
2.2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	2

2.3	Обязанности судей. Способы судейства.	4	
2.4	Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.	4	
2.5	Значение спортивных соревнований.	4	
2.6	Виды соревнований.	4	
2.7	Составление календаря спортивных встреч.	2	
2.8	Подготовка места для соревнований, информация.	2	2
Раздел 3: Специальная физическая подготовка.		50	
3.1	Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение.	4	
3.2	Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста.	4	2
3.3	Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков.	2	4
3.4	Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.	2	4
3.5	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2
3.6	Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.		4
3.7	Ускорение на 3-5м. после прыжковых упражнений.		4
3.8	Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала.		4
3.9	Бег на выбывание с низкого старта.		4
3.10	Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.		4
3.11	Рывки.		4
Раздел 4: Техника и тактика игры в футбол.		58	
4.1	Понятие о тактике и тактической комбинации.	2	
4.2	Понятие о спортивной технике.	2	4
4.3	Приемы техники, применяемые ведущими игроками.	4	2
4.4	Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов.	2	4
4.5	Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.	2	2

4.6	Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры.	4	
4.7	Тактический план встречи, его составление и осуществление.	2	2
4.8	Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.	2	
4.9	Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.	2	2
4.10	Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.	2	2
4.11	Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.	2	4
4.12	Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.	2	4
4.13	Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.	2	2
Раздел 5: Техника передвижения		54	
5.1.	Бег обычный.		6
5.2.	Бег приставным шагом.		6
5.3.	Бег по прямой, и с изменением направления.		6
5.4.	Прыжки.		6
5.5.	Удары по мячу ногой.		6
5.6.	Остановка мяча.		6
5.7.	Ведение мяча.		6
5.8.	Обманные движения (финты).		6
5.9.	Отбор мяча.		6
Раздел 6: Техника игры вратаря.		30	
6.1.	Основная стойка вратаря.		6
6.2.	Передвижение в воротах.		6
6.3.	Ловля летящего навстречу мяча.		6
6.4.	Ловля низко летящего мяча.		6
6.5.	Ловля высоко летящего мяча.		6
Раздел 7: Тактика нападения.		18	
7.1.	Индивидуальные действия без мяча		6

7.2.	Индивидуальные действия с мячом.		6
7.3.	Групповые действия.		6
Раздел 8: Тактика защиты.		18	
8.1.	Индивидуальные действия.		6
8.2.	Групповые действия.		6
8.3.	Тактика вратаря.		6
Раздел 9: Участие в соревнованиях по футболу.		34	
9.1	Внешний вид во время выступлений.	2	
9.2	Правила подготовки и психологической настройки к выступлению.	2	2
9.3	Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника.	2	2
9.4	Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря.	2	2
9.5	Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.	2	2
9.6	Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков.	2	2
9.7	Анализ тактических и технических ошибок.	2	2
9.8	Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей.	2	2
9.9	Правила поведения во время соревнований.	2	2
Раздел 10: Контрольные испытания.			36
Итого:		360	108
			252

Содержание программы:

1. Техника безопасности, места занятий, оборудование.

- 1.1. *Теория:* Физическая культура и спорт в России
- 1.2. *Теория:* Развитие футбола в России и за рубежом
- 1.3. *Теория:* Техника безопасности на футбольной площадке и за ее пределами.
- 1.4. *Теория:* Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- 1.5. *Теория:* Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу.
- 1.6. *Теория:* Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.
- 1.7. *Теория:* Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

1.8. *Теория:* Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

1.9. *Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль.

2. **Правила игры в футбол.**

2.1. *Теория:* Разбор и изучение правил игры в футбол.

2.2. *Теория:* Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

2.3. *Теория:* Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

2.4. *Теория:* Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

2.5. *Теория:* Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

2.6. *Теория:* Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание.

2.7. *Теория:* Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

2.8. *Теория:* Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога

3. **Специальная физическая подготовка.**

3.1. *Теория:* Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение.

3.2. *Теория:* Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

3.3. *Теория:* Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов

3.4. *Теория:* Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

3.5. *Теория:* Физиологические основы спортивной тренировки.

3.6. *Практика:* Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

3.7. *Практика:* Ускорение на 3-5м. после прыжковых упражнений.

3.8. *Практика:* Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя обще-развивающие упражнения.

3.9. *Практика:* Бег на выбывание с низкого старта.

3.10. *Практика:* Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

3.11. *Практика:* Рывки.

4. **Техника и тактика игры в футбол.**

4.1. *Теория:* Понятие о тактике и тактической комбинации.

4.2. *Теория:* Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

4.3. *Теория:* Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала.

4.4. *Теория:* Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов.

4.5. *Теория:* Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

4.6. *Теория:* Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола.

4.7. *Теория:* Тактический план встречи, его составление и осуществление.

4.8. *Теория:* Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

4.9. *Теория:* Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот.

4.10. *Теория:* Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.

4.11. *Теория:* Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

4.12. *Теория:* Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите.

- 4.13. *Теория:* Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию.

5. **Техника передвижения.**

- 5.1. *Практика:* Бег обычный.
- 5.2. *Практика:* Бег приставным шагом.
- 5.3. *Практика:* Бег по прямой, и с изменением направления.
- 5.4. *Практика:* Прыжки: вверх, вверх- вперед, толчком одной и двумя ногами с места.
- 5.5. *Практика:* Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.
- 5.6. *Практика:* Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- 5.7. *Практика:* Ведение мяча. Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.
- 5.8. *Практика:* Обманные движения (финты). Любое обманное движение (финт) состоит из двух движений: ложного (имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется для того, чтобы дезориентировать соперника, заставить его поверить в истинность намерений. Чем естественнее сделано ложное движение, тем эффективнее будет финт.
- 5.9. *Практика:* Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

6. **Техника игры вратаря.**

- 6.1. *Практика:* Основная стойка вратаря.
- 6.2. Анализ и пути развития техники игры вратаря.
- 6.3. *Практика:* Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками.
- 6.4. *Практика:* Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
- 6.5. *Практика:* Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.
- 6.6. *Практика:* Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

7. Тактика нападения.

7.1. *Практика:* Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

7.2. *Практика:* Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

7.3. *Практика:* Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

8. Тактика защиты.

8.1. *Практика:* Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

8.2. *Практика:* Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

8.3. *Практика:* Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

9. Участие в соревнованиях по футболу.

9.1. *Теория:* Внешний вид во время выступлений.

9.2. *Теория:* Правила подготовки и психологической настройки к выступлению.

9.3. *Теория:* Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

9.4. *Теория:* Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

9.5. *Теория:* Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

9.6. *Теория:* Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков.

9.7. *Теория:* Анализ тактических и технических ошибок.

9.8. *Теория:* Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

9.9. *Теория:* Правила поведения во время соревнований.

10. Контрольные испытания.

Педагог должен следить за развитием у студентов физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого каждый месяц проводятся командно-групповые соревнования.

Календарный учебный график

Годы обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных часов	Количество учебных дней	Количество учебных недель	Режим занятий
2024–2025	01.09	30.06	360	160	40	3 раза в неделю по 2 часа 1 раз в неделю соревнования по 3 часа.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Для изучения дисциплины «Футбол» привлекаются обучающихся возрастной группы – 15-18 лет. Количество занимающихся по дисциплине «Футбол» 20-25 человек. Продолжительность занятий 3 раза неделю по 2 часа, 1 раз в неделю походят соревнования по 3 часа. Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Программа

предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по футболу на **360** часов и направлена на освоения навыков и умений игры в футбол.

Весь учебный материал программы по футболу распределён и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Средства обучения и тренировки.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Методы обучения и тренировки.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: **практические, словесные, наглядные.**

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Основными формами подготовки дисциплины «Футбол» являются комплексные и специализированные занятия.

Комплексное занятие включает, как правило, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Однако во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока данного типа.

Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным. Перед началом такого занятия тренер сообщает студентам сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированный урок может носить и чисто теоретический

характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Занятие должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

Подготовительная часть (5-15 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач урока с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

В основной части (30-40 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части урока.

Заключительная часть (3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма студента из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
футбольные мячи	20 шт.
футбольные манишки 3 цвета	15 шт
стойки для обводки	20 шт
набор тренировочных фишек-маркер	40 шт.
скоростная лестница	2 шт.
ворота	2 шт.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

После первого полугодия обучения обучающийся приобретет начальный уровень общей, физической, тактической, технической подготовки игры в футбол.

Должен знать:

- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- техника безопасности и правила использования спортивного инвентаря.

Должен уметь:

- управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

После второго полугодия обучения обучающийся приобретет более высокий уровень физической, тактической и технической подготовки, а также будет знать правила игры в футбол и использовать их в соревнованиях.

Должен знать:

- теорию о профессиональном подходе футболиста к тренировкам;
- дисциплину на футбольном поле и за его пределами;
- грамотно распределять свое тренировочное время.

Должен уметь:

- владеть несколькими видами ведения мяча;
- владеть несколькими видами передач мяча;
- технически и тактически правильно осуществлять все действия на футбольной площадке;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы дополнительного образования, данная рабочая программа для студентов направлена на достижение студентами личностных, метапредметных и предметных результатов по футболу.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах студентов, которые приобретаются в процессе освоения дисциплины «Футбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей студентов, проявляющихся в активном

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол», в единстве с освоением программного материала других спортивных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках соревновательного процесса, так и в реальной повседневной жизни студентов.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для технической, тактической и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по футболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

УУД (универсальные учебные действия):

Данная программа решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья обучающихся. В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с обще-развивающей направленностью. В составе основных видов универсальных действий в программе «Футбол» можно выделить четыре блока: **личностный, регулятивный, познавательный и коммуникативный.**

Личностные универсальные учебные действия

Самоопределение: внутренняя позиция обучающегося; самоуважение и самооценка. Смыслообразование: мотивация (учебная, социальная); границы собственного знания и «незнания». Морально-этическая ориентация; ориентация на выполнение моральных норм; способность к решению моральных проблем; оценка своих поступков.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся управление своей деятельностью, контроль и коррекцию, интенсивность и самостоятельность. Соотношение известного и неизвестного. Планирование. Оценка.

Познавательные универсальные действия включают: работу с информацией, работу с учебными моделями, использование знако-символических средств, общих схем решения, выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установления аналогий, подведения под понятие.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей.

Отрабатывает речевую деятельность, навыки сотрудничества в команде. Строит продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

5. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- Жонглирование мяча ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Бег 30м с ведением мяча. Студент с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.
- Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу игрок ведет мяч от стойки к стойке. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания.
- Командно-групповые соревнования по футболу.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛОВ, ЛИТЕРАТУРЫ

- Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура, **2016**. - **674** с.
- Голомазов, С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, **2015**. - **620** с.
- Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, **2017**. - 256 с.
- Желдак, Тимур История чемпионатов Европы по футболу / Тимур Желдак. - М.: Фолио, **2020**. - **369** с.
- Заваров, Алексей Футбол для начинающих. Основы и правила / Алексей Заваров. - М.: Питер, **2015**. - **227** с
- Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, **2019**. - **111** с
- Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, **2016**. - **577** с.

