

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«МУРМАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО «МИК»
_____ Г.С. Шатило
« _____ » _____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ**

СОСТАВИТЕЛЬ

Кокарева М. В., преподаватель физической
культуры ГАПОУ МО«МИК»

г. Мурманск
2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура и содержание	6
3. Тематический план и содержание.....	7
4. План воспитательной работы.....	13
5. Условия реализации программы.....	14
6. Информационное обеспечение.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций образовательного учреждения. Данная программа является дополнительной общеразвивающей программой, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся колледжа. «Футбол» имеет спортивно-оздоровительный характер, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа секции футбол служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий футболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам футбола; дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить техническим и тактическим приёмам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности студентов,
- развивать двигательные способности,

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

В результате освоения программы по футболу обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по футболу;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях.

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по футболу;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств;
- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);

демонстрировать:

- изученные элементы футбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

Отличительные особенности:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение материала.

1. Общие основы футбола.
2. Изучение и обучение основам техники.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в футболе.

Основными средствами, которыми пользуемся при обучении игре в футбол, являются физические упражнения, а именно:

- развивающие упражнения;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Методами обучения в баскетболе являются:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- игровой;
- соревновательный;

Основными сторонами подготовки баскетболиста являются:

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- морально - волевая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Форма организации обучающихся на занятии:

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в квадратах;
- подгрупповая.

Форма проведения занятий:

практическое,
комбинированное,
соревновательное.

Ожидаемые результаты:

По окончании года обучения, студенты должны:

- ❖ Знать общие основы футбола.
- ❖ Расширят представление о технических приемах футбола.
- ❖ Обучение основам техники и тактики игры.
- ❖ Привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям по футболу.
- ❖ Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.
- ❖ Уметь играть по упрощенным правилам игры.
- ❖ Владеть понятиями терминологии и жестикуляции.
- ❖ Получить навыки технической подготовки футболиста.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Объём учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Теоретический раздел	1
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	8
Техническая подготовка	11
Тактическая подготовка	6
ВСЕГО	36

Краткая характеристика секции:

Количество обучающихся: 15 человек

Возраст: 16 – 22 года

Физическое развитие: основная медицинская группа

Количество часов в неделю: 1 час

Место проведения занятий: ГАПОУ МО «МИК», площадка Росляково ул. Приморская 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Дата проведения
1	2		3	4
1 Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	1	октябрь
2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		10	
	2.1	Развитие быстроты Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега	2	октябрь
	2.2	Упражнения для мышц стопы: 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше) 3. Ходьба на наружных сторонах стоп. 4. Сидя на скамейке, захватывать сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; тоже выполнить вправо.	1	октябрь
	2.3	Развитие выносливости 1. Приседание, выпады или жим ногами – в общем, упражнение, которое нагружает нужные мышцы. В одном подходе выполняем 10 повторений, но с паузой между каждым повторением примерно 2 секунды . То есть не непрерывное выполнение, а с фиксацией в начальном положении, паузой. Затем отдых 8-10 минут . Но отдых не в сидячем положении, а отдых для данной мышцы. Количество подходов обусловлено формой и задачами, стандартно 5-10 . 2. Способ более динамичный и комплексный. Если мы хотим повысить выносливость в рывках, то рывки и будем делать – все нужные мышцы будут задействованы в процессе естественной работы .	2	ноябрь

		Тренировка заключается в выполнении 5-10 рывков на расстояние 30 метров, с активным отдыхом в течение 2-х минут между каждым рывком. Интенсивность не должна быть максимальной, не бежим на рекорд, не бежим на полной скорости.		
	2.4	Индивидуальные действия В атаке игроки должны проявлять высокую активность, а для этого необходимо владеть всеми техническими и тактическими средствами игры. Эффективность действий в атаке зависит от умения выбрать позицию, быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Для этого важно: 1. Видеть мяч, противника и партнеров, расположившихся в наиболее выгодной позиции. 2. Предугадывать возможности развития игровой ситуации. 3. Своевременно освобождаться от опеки противника и выходить на свободное место для получения мяча. 4. Уметь обыграть в единоборстве противника. 5. Выбирать наиболее выгодную позицию для нанесения удара в ворота.	2	ноябрь
	2.5	Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3; 4х2. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. Тоже для «закрывания» соперника. Правильное расположение игроков при обороне. Выполнение «закрывания» противника. Страховка партнера вступающего в единоборство с соперником. Комбинации с участием вратаря.	1	ноябрь
	2.6	Групповые действия: Взаимодействие партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, введение мяча из-за боковой линии.	2	декабрь
	Практические занятия		8	
3	Содержание учебного материала			
	3.1	Развитие специальной быстроты Упражнения на развитие скорости (быстроты) выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2мин).		

Специальная физическая подготовка		Длительность выполнения упражнений на быстроту не должна превышать 6—12сек. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, скорость бега, быстрота оценки сложившейся на дорожке или поле ситуации, быстрота тактического мышления, увеличению частоты движений. Бег на короткие дистанции, умение быстро реагировать на сигнал стартера.	2	декабрь
	3.2	Развитие взрывной силы -на дальность 10 прыжков с места, с остановкой после каждого прыжка и паузой примерно 10 сек.; - прыжки по ступенькам лестницы на одной и двух ногах; - бег с преодолением 10 препятствий (поролоновые кубики 50х20х20 см.), между кубиками расстояние в 5-6 стоп; - преодоление кубиков с различными положениями рук: за голову, на пояс; руки вверх; - круговые движения рук назад и вперед; -бег, преодолевая кубики, на время. Пробегание отрезков 30,60,100 метров по одному и по двое.	2	декабрь
	3.3	Развитие скоростной силы Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.	1	январь
	3.4	Развитие специальной и скоростной выносливости Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.	1	январь
	3.5	Развитие физических качеств Быстрая ходьба, чередуемая с медленным бегом 30–50 мин, частота сердечных сокращений не превышает 165 уд/мин. Медленный бег 5 мин; 4–5 ускорений на 150–200м с ЧСС на уровне 160–165 уд/мин; медленного бега 5 мин. Медленное ведение 1–2 мячей с одной стороны поля на другую с выполнением ударов по воротам. Проводится в течение 10–20 мин. Двусторонняя продолжительная игра с установкой не выполнять ускорений.	2	январь
4 Техническая подготовка	Содержание учебного материала		11	
	4.1	Техника перемещения В течении футбольного матча игрокам приходится резко менять скорость бега, а также проявлять сочетания бега с прыжками, резкими остановками, поворотами и разворотами на месте и в движении. Бег	1	февраль

		является основным средством передвижения при игре в футбол. Используются следующие типы бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.		
4.2		Техника полевого игрока Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом. Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения.	2	февраль
4.3		Техника владения мячом включает в себя следующую группу приемов: удары, остановки, ведения, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфичный прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из - за боковой линии. В зависимости от игровой функции футболисты выполняют различное количество тех или иных приемов в процессе игры.	2	февраль
4.4		Техника удара по катящемуся мячу Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними. Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой.	2	март
4.5		Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы. Подготовительная фаза - замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняется назад. Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.	2	март

		Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается.		
	4.6	Техника остановки мяча служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как «обработка мяча», «прием мяча». Остановки выполняются ногой, головой и туловищем. <i>Остановка мяча ногой</i> - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.	2	апрель
	Практические занятия		6	
5 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	Индивидуальные действия Соревнуются две группы игроков. Они образуют две встречные колонны. Расстояние между ними 8-10 шагов. Головной игрок. Одной из колонн внутренней стороной стопы выполняет передачу впередистоящему игроку противоположной команды, а сам делает рывок за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, направляет мяч обратно, а сам бежит за мячом и встает в конец противоположной колонны. Данное упражнение можно провести в виде эстафеты. Например, соревнуются две команды. Каждая образует две встречные колонны. Задача команд - быстрее закончить перебежки, причем каждый игрок должен выполнить по три передачи. 2. Упражняются три партнера. Они образуют на поле треугольник со сторонами в 8 шагов. Партнеры поочередно передают мяч друг другу по ходу часовой стрелки. Направив мяч в сторону партнера, игрок перебегает на его место и т.д. Выполнив по 8-10 передач, игроки начинают движение против хода часовой стрелки. 3. Выполняйте упражнение вместе с товарищем. Перемещаясь на свободное место, выполняйте продольные и поперечные передачи. Например, сделайте из точки А передачу партнеру, находящемуся в точке Б, а сами переместитесь в точку А'. Ваш партнер из точки Б выполняет вам продольную передачу и перемещается в точку Б' и т.д.	2	апрель

		<p>4. На ограниченном участке поля упражняется группа занимающихся. Каждому дается порядковый номер. Игроки запоминают их. Задача игроков - выполнять передачи в соответствии с присвоенными номерами: первый номер отдает мяч второму, тот - третьему и т.д. Последний игрок передает мяч первому номеру. Отдав мяч, игрок должен переместиться на свободное место, предлагая себя для передачи. Игрок, допустивший ошибку, наказывается одним штрафным очком. В итоге побеждает участник, набравший меньше штрафных очков.</p> <p>5. На поле обозначается площадка 15X15 шагов. Здесь располагаются 6 игроков. Двое из них назначаются водящими. Остальные игроки начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы он не попал к водящим и не вышел за пределы площадки. Игрок, допустивший ошибку, меняется с одним из водящих.</p>		
	5.2	<p>Групповые действия Упражнения:</p> <p>1. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов от партнера, выполняйте попеременно передачи друг другу в одно касание.</p> <p>2. Обозначьте на поле круг диаметром 8-10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит в кругу по ходу часовой стрелки. Старайтесь отдать мяч партнеру на ход. Затем выполните то же упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняйтесь ролями.</p>	2	май
	5.3	<p>3. Упражнение выполняйте вместе с другом. Встаньте в 15-18 шагах друг против друга. Выполните передачу мяча партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Постарайтесь предугадать направление рывка товарища и сделайте ему передачу точно на выход. Периодически меняйтесь ролями.</p> <p>4. В игре участвуют три игрока. Игра проводится на половине футбольного (или гандбольного) поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч, друг другу, Третий игрок, встав в 12-14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки. Можно также провести линию, перед которой разрешается выполнять удар по воротам</p>		май

	<p>Командные действия</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Выполнить упражнение вместе с партнером, продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов от партнера, выполняйте попеременно передачи друг другу в одно касание.</p> <p>2. Обозначить на поле круг диаметром 8-10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит в кругу по ходу часовой стрелки.</p> <p>3. Упражнение выполнить вместе с другом. Встаньте в 15-18 шагах друг против друга. Выполнить передачу мяча партнеру, который бежит вам навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Постарайтесь предугадать направление рывка товарища и сделайте ему передачу точно на выход. Периодически меняйтесь ролями.</p> <p>4. В игре участвуют три игрока. Игра проводится на половине футбольного (или гандбольного) поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч, друг другу, Третий игрок, встав в 12-14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки. Можно также провести линию, перед которой разрешается выполнять удар по воротам.</p>	2	
	Итого:	36ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Методическая работа:

- Подготовка дидактических материалов и наглядных пособий по темам: «Тактическая защита», «Дриблинг».
- Оформление стенда о работе секции и результатах спортсменов.

Воспитательная работа:

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
сентябрь	«День физкультурника»			
октябрь		День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»		День здоровья
ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь			Подведение итогов спортивной деятельности студентов.	
январь		Новогодний кубок.		
февраль	спортивный праздник «Я, служу России!»		Встречи со знаменитыми спортсменами (беседы, обсуждения)	Родительский актив
март	спортивный праздник (А, ну ка, девушки)			
апрель	Спортивный праздник , «День здоровья !» между группами.			
май		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая. Спортивно-оздоровительное мероприятие на природе (Кросс)		

Работа с родителями:

- Участие родителей в жизни студентов.
- Индивидуальная работа с родителями с целью мотивации студентов к обучению.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Баскетбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Правила по баскетболу.

Информационное обеспечение обучения:

1. Федеральный закон от 3 ноября 2015 г. N 308-ФЗ "О внесении изменения в статью 343 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации".
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 16 июля 2015 г. N 726 "Об утверждении Типового положения об учебно-методических объединениях в системе среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями).
4. Учебный план спортивно-массовой работы ГАПОУ МО «МИК» на 2017/2018 учебный год.
5. Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.-245
6. Педролетти, Мишель. Основы баскетбола. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016 - 176 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2015г – 400с.

Информационные ресурсы

- Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу.
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

