

Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании
методического совета

Протокол № 6
«28» июня 2024г.

Утверждаю

Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

Приказ № 282/2024 от 28.06.2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Аглиуллин В.Г.,
преподаватель ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Учебно-тематический план	9
IV. Содержание программы	10
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	14
VI. Список литературы	16
VII. Приложение. Календарный учебный график	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является реализация физических качеств в зависимости от физических особенностей игроков. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Эти критерии служат основой для выделения индивидуальных образовательных маршрутов.

Адресат программы

Программа «Футбол» предназначена для обучающихся возрастной категории 15 -18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы –1 год. На полное освоение Программы требуется 146 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор на обучение по Программе производится по желанию обучающихся. Для комплектации групп специального отбора по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не предусмотрено. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 146. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом на 15 минут каждые 45 минут. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в получении не только теоретических знаний, практических умений и навыков игры в футбол, но и в обеспечении организации содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Подвижные игры с мячом занимают большое место во всестороннем физическом развитии обучающихся. Футбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность обучающихся, способствуют гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Практическая значимость

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности,

выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали большое значение футбола как здоровьесформирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей. Систематические занятия футболом повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, что особенно актуально в условиях малоподвижного образа жизни обучающихся.

Футбол – командный вид спорта, обеспечивающий межличностное взаимодействие, которое в свою очередь позволяет решать проблему социальной адаптации обучающихся.

Цель

Целью Программы является формирование умения и навыков для игры в футбол.

Задачи

Образовательные:

- создать условия для систематических занятий футболом;
- ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;
- обучить технике игры в футбол;
- обучить тактике футбольной игры.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня.

Принципы отбора содержания

1. Индивидуальный подход.

Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.

2. Принцип систематичности и последовательности;

Полученные знания, умения и навыки обучающиеся системно применяют на практике, участвуя в спортивных соревнованиях различного уровня, на занятиях физической культурой или другими видами спорта в системе дополнительного образования, а также для саморазвития. Логическая связь между разделами Программы предполагает движение от теоретических знаний к практическому овладению приемами игры в футбол и применению их в практической деятельности.

2. Целостность.

Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» расширяет содержание учебной дисциплины Физическая культура основной образовательной программы.

3. Соответствие требованиям развития российского общества.

Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствованию их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

6. Принцип интегративности. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» обеспечивает межпредметные связи со следующими учебными предметами и дисциплинами: физика (условия равновесия, центр тяжести, простые механизмы, законы взаимодействия тел), биология (особенности скелета человека, мышечный скелет, органы дыхания и кровообращения), история (исторические сведения о спортивной игре в футбол), обществознание (роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает устойчивой мотивацией к самореализации с помощью средств спорта.

Предметные:

- знает физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- знает историю развития футбола в России;

- знает правила игры в футбол, правила организации соревнований.
- выполняет основные технические приемы владения мячом;
- выполняет тактические действия, согласовывает свои действия с другими игроками.

Метапредметные:

- умеет анализировать ситуацию;
- умеет составлять и применять индивидуальный план действий.

Механизм оценивания образовательных результатов

Образовательные результаты проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях.

Непосредственно во время тренировочных занятий проводятся педагогические наблюдения с целью изучения уровня освоения обучающимися умений и навыков, предусмотренных Программой и корректировки (при необходимости) применяемых форм и методов обучения.

Промежуточный контроль осуществляется посредством контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

Итоговая аттестация проводится по завершению Программы и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол.

Формы подведения итогов реализации программы

1) Опрос и тестирование проводятся для оценки уровня теоретических знаний

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2) Контрольные упражнения

Нормативы общей физической подготовки (требования к обучающимся)

№	Вид упражнения	Результат	
		16 лет	17 лет
1	Бег 30 м (сек.)	4,3	4,2
2	Бег 400 м (сек.)	61	59
3	12-ти минутный бег (м)	3100	3150
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250
5	Пятикратный прыжок (м)	12,5	13,0

Нормативы специальной физической подготовки (требования к обучающимся)

№	Вид упражнения	Результат	
		16 лет	17 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	4,8	4,6
2	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	80	85
3	Бег 5х30 с ведением мяча	26	24
4	Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7
5	Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам	8,7	8,5
6	Удары по мячу ногой с рук на дальность	40	43
7	Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)	58	60
8	Бросок мяча на дальность (м)	30	32

3) Тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях для целенаправленной отработки изученных технических приемов и тактических действий.

4) Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр, а также для подготовки к соревнованиям.

5) Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая часть	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка	-	16	16
3.	Специальная физическая подготовка	-	32	32
4.	Техническая подготовка	2	30	32
5.	Тактическая подготовка	5	27	32
6.	Соревновательная подготовка	4	26	30
	ВСЕГО:	15	131	146

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	2	-	2	Тестирование
	2. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	2	-	2	Опрос
Общая физическая подготовка		-	16	16	Контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка		-	32	32	Контрольные упражнения
Техническая подготовка		2	30	32	Контрольные упражнения
Тактическая подготовка	1. Тактика игроков при нападении	2	10	12	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	2. Тактика игроков при защите	2	10	12	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	3. Тактика вратаря	1	7	8	Контрольные упражнения Тренировочные игры
Соревновательная подготовка	1. Тренировочные игры	-	14	14	Разбор игр
	2. Соревнования	-	12	12	Разбор игр
	3. Выезд на просмотр матчей	4	-	4	Разбор игр
	Всего	15	131	146	

VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.

Теория (2 часа): История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Теория (2 часа): Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Общая физическая подготовка.

Практика (16 часов): Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперёд, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Выполнение упражнений со скакалкой, гантелями, утяжелителями, набивными и малыми мячами.

Специальная физическая подготовка.

Практика (32 часа): Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.
- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.
- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.

Специфические упражнения:

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы;
- жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10 - 15 м;
- повторное непрерывное выполнение в течение 5-10 мин. ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Техническая подготовка.

Теория (2 часа): Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и

быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения.

Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практика (30 часов): Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Отработка техники ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Тактика игроков при нападении.

Теория (2 часа): Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Практика (10 часов): Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Тактика игроков при защите.

Теория (2 часа): Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Практика (10 часов): Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Тактика вратаря.

Теория (1 час): Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практика (7 часов): Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Соревновательная подготовка.**Тренировочные игры.**

Практика (14 часов): Проводятся игры по упрощенным правилам.

Соревнования.

Практика (12 часов): Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке.

Выезд на просмотр матчей.

Практика (4 часа): Разбор матчей после выезда на просмотр матчей между командами мастеров.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- спортивный зал;
- футбольное поле;
- оборудованные раздевалки и душевые;
- гимнастические скамейки;
- футбольные стойки;
- шведская стенка;
- турники;
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг);
- футбольные мячи;
- секундомеры;
- переносные ворота;
- футбольный переносной щит;
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Информационное обеспечение реализации программы

1. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. М.: Просвещение, 2016. 400 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2018. 36 с.
3. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>
4. Малов, В.И. Футбол: Энциклопедия. М.: ООО «Издательство АСТ», 2016. 394с.
5. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>.

6. Рафалов, М. Разговор о футбольных правилах. М.: Терра-спорт, 2019. 235 с.
7. Реднеджер, К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. М.: Росмэн-Издат, 2019. 256с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 2018. 445с.
9. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста/ Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). М.: Издательство «Э», 2019. 128 с.

Кадровое обеспечение реализации программы

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы с записью футбольных игр;
- компьютер;
- проектор.

Методическое обеспечение реализации программы

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному».

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

На занятиях применяются различные *методы обучения*:

1. Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
2. Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
3. Практический метод обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;

- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретические занятия - беседа, лекция, встречи с интересными людьми.
2. Практические занятия –тренинг, соревнование, игра, .

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

Основные источники

1. Барабаш, С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. Харьков: Изд-во НУА, 2019. 28 с.
2. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов. М.: Физическая культура, 2017. 120 с.
3. Красножан, Ю.А. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами/ Ю.А. Красножан, Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2019. 45 с.

1. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. М., 2019. 143с.
5. Саркисян Р.А. Подготовка юных футболистов. Методические рекомендации/ Р.А. Саркисян, А.М. Четырко А.М. Ереван, 2016. 84с.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сусллова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: «СААМ», 2016. 445с.

Дополнительная учебная литература

1. Башин, Д.Ю. Футбол в современном мире. М.: МИР, 2018. 287 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
3. Рафалов, М. Разговор о футбольных правилах. М.: Терра-спорт, 2019. 235 с.
4. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт, 2016. 255 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

VII. Календарный учебный график

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>				
1-2	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	2	2 неделя сентября	Лекция
3-4	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	2	2 неделя сентября	Встречи с интересными людьми
<i>Общая физическая подготовка</i>				
5-6	Общая физическая подготовка	2	3 неделя сентября	Тренинг
7-8	Общая физическая подготовка	2	3 неделя сентября	Тренинг
9-10	Общая физическая подготовка	2	4 неделя сентября	Тренинг
11-12	Общая физическая подготовка	2	4 неделя сентября	Тренинг
13-14	Общая физическая подготовка	2	5 неделя сентября	Тренинг
15-16	Общая физическая подготовка	2	5 неделя сентября	Соревнование
17-18	Общая физическая подготовка	2	2 неделя октября	Игра
19-20	Общая физическая подготовка	2	2 неделя	Игра

			октября	
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
21-22	Специальная физическая подготовка	2	3 неделя октября	Тренинг
23-24	Специальная физическая подготовка	2	3 неделя октября	Тренинг
25-26	Специальная физическая подготовка	2	4 неделя октября	Тренинг
27-28	Специальная физическая подготовка	2	4 неделя октября	Тренинг
29-30	Специальная физическая подготовка	2	5 неделя октября	Игра
31-32	Специальная физическая подготовка	2	5 неделя октября	Игра
33-34	Специальная физическая подготовка	2	1 неделя ноября	Тренинг
35-36	Специальная физическая подготовка	2	1 неделя ноября	Тренинг
37-38	Специальная физическая подготовка	2	2 неделя ноября	Тренинг
39-40	Специальная физическая подготовка	2	2 неделя ноября	Тренинг
41-42	Специальная физическая подготовка	2	3 неделя ноября	Игра
43-44	Специальная физическая подготовка	2	3 неделя ноября	Игра
45-46	Специальная физическая подготовка	2	4 неделя ноября	Соревнование
47-48	Специальная физическая подготовка	2	4 неделя	Соревнование

			ноября	
49-50	Специальная физическая подготовка	2	5 неделя ноября	Игра
51-52	Специальная физическая подготовка	2	1 неделя декабря	Игра
<i>Техническая подготовка</i>				
53-54	Техническая подготовка	2	1 неделя декабря	Встречи с интересными людьми
55-56	Техническая подготовка	2	2 неделя декабря	Тренинг
57-58	Техническая подготовка	2	2 неделя декабря	Тренинг
59-60	Техническая подготовка	2	3 неделя декабря	Тренинг
61-62	Техническая подготовка	2	3 неделя декабря	Тренинг
63-64	Техническая подготовка	2	4 неделя декабря	Тренинг
65-66	Техническая подготовка	2	4 неделя декабря	Игра
67-68	Техническая подготовка	2	3 неделя января	Игра
69-70	Техническая подготовка	2	3 неделя января	Игра
71-72	Техническая подготовка	2	4 неделя января	Игра
73-74	Техническая подготовка	2	4 неделя января	Игра
75-76	Техническая подготовка	2	5 неделя	Игра

			января	
77-78	Техническая подготовка	2	5 неделя января	Игра
79-80	Техническая подготовка	2	1 неделя февраля	Соревнование
81-82	Техническая подготовка	2	1 неделя февраля	Соревнование
83-84	Техническая подготовка	2	2 неделя февраля	Соревнование
<i>Тактическая подготовка</i>				
85-86	Тактика игроков при нападении	2	2 неделя февраля	Беседа
87-88	Тактика игроков при нападении	2	3 неделя февраля	Тренинг
89-90	Тактика игроков при нападении	2	3 неделя февраля	Тренинг
91-92	Тактика игроков при нападении	2	4 неделя февраля	Тренинг
93-94	Тактика игроков при нападении	2	4 неделя февраля	Игра
95-96	Тактика игроков при нападении	2	1 неделя марта	Игра
97-98	Тактика игроков при защите	2	1 неделя марта	Беседа
99-100	Тактика игроков при защите	2	2 неделя марта	Тренинг
101-102	Тактика игроков при защите	2	3 неделя марта	Тренинг
103-104	Тактика игроков при защите	2	3 неделя	Тренинг

			марта	
105-106	Тактика игроков при защите	2	4 неделя марта	Игра
107-108	Тактика игроков при защите	2	4 неделя марта	Игра
109-110	Тактика вратаря	2	5 неделя марта	Беседа Тренинг
111-112	Тактика вратаря	2	5 неделя марта	Тренинг
113-114	Тактика вратаря	2	2 неделя апреля	Игра
115-116	Тактика вратаря	2	2 неделя апреля	Игра
<i>Соревновательная подготовка</i>				
117-118	Тренировочные игры	2	3 неделя апреля	Тренинг
119-120	Тренировочные игры	2	3 неделя апреля	Тренинг
121-122	Тренировочные игры	2	4 неделя апреля	Тренинг
123-124	Тренировочные игры	2	4 неделя апреля	Тренинг
125-126	Тренировочные игры	2	5 неделя апреля	Игра
127-128	Тренировочные игры	2	5 неделя апреля	Игра
129-130	Тренировочные игры	2	2 неделя мая	Игра
131-132	Соревнования	2	3 неделя мая	Соревнование

133-134	Соревнования	2	3 неделя мая	Соревнование
135-136	Соревнования	2	4 неделя мая	Соревнование
137-138	Соревнования	2	4 неделя мая	Соревнование
139-140	Соревнования	2	5 неделя мая	Соревнование
141-142	Соревнования	2	5 неделя мая	Соревнование
143-144	Выезд на просмотр матчей	2	1 неделя июня	встречи с интересными людьми.
145-146	Выезд на просмотр матчей	2	2 неделя июня	встречи с интересными людьми.