

«25» августа 2021 года

Председатель пед.совета

 Н.А. Жукова



г.Ессентуки, 2023г.

Актуальность программы

В АНП ОО «ММК» создана секция по футболу, в которой занимаются учащиеся 1-4 курсов в возрасте 16-19 лет.

В АНП ОО «ММК» обучаются обучающиеся наделенные спортивными способностями, которые любят заниматься физической культурой и спортом. Занятие футболом является весьма действенным методом эстетического, морального, физического и духовного воспитания.

В процессе занятий осваивают навыки здорового образа жизни, приобретают теоретические знания в области физической культуры, в том числе футбола, развивают двигательные умения и навыки, воспитывают потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, научаются выполнять технические приемы футбола, воспитывают нравственные и волевые качества, научаются играть в футбол, применяя изученные технические приемы.

Для того, чтобы имели оздоровительный эффект, овладели технико-тактическими приемами игры, знали основы судейства, выполняли требования по физической подготовке в соответствии с возрастом и вследствие чего научились играть в футбол, была разработана программа дополнительного образования учащихся колледжа спортивной секции «Футбол».

Пояснительная записка

к программе по футболу для студентов АНП ОО «ММК»

Программа по футболу направлена на содействие улучшению здоровья студентов и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Приобретение студентами необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие студентам умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить студентов к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения

Цели и задачи:

Каждая тренировка должна иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание тренировки, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации студентов. Обучение студентов игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико – тактических приемов игры. Организация досуга обучающихся группы риска. Целью обучения игре в футбол является содействие всестороннему развитию личности.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. содействие гармоничному развитию личности;
2. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у студентов;
3. привитие навыков здорового образа жизни;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
5. обучение двигательным навыкам и умениям;
6. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч.;

7. развитие двигательных умений и навыков;
8. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
9. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы.

Ожидаемые результаты

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. Студенты овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

Студенты должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу;

Студенты должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактика – техническими приемами футбола;
3. знать основы судейств

Место проведения тренировок;

Спортивный зал

Продолжительность тренировок; 2 часа

Возраст занимающихся; 16-18 лет

Дни недели: вторник с 17.00 – 19.00, четверг с 17:00 – 19.00

Данная программа рассчитана на 148 часов

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 12 часов

- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по футболу.
- Спорт одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности.

Проведение разминки с группой товарищей.

- Правило поведения в спортивном зале, на тренировках по футболу.
- Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС.

II. Техничко-тактические приемы – 136 часов

1. . Техника игры вратаря 18 часов

- Ловля котящихся и низколетающих мячей
- Ловля полуввысоких мячей.
- Ловля ввысоко летающих мячей.
- Отбивание мяча кулаком
- Отбивание мяча двумя руками.
- Отбивание мяча ногой.
- Ловля низких, полуввысоких мячей, летающих в стороне от вратаря.
- Вбрасывание мяча.

2. Удары по мячу ногами 26 часов

- Внутренней стороной стопы.
- Удары серединой подъема
- Удар носком.
- Удар внутренней частью подъёма.
- Удары внешней частью подъёма.
- Удар пяткой.

- Резанный удар внешней частью подъёма.
- Удары с полулёта.
- Удары с лёта.

3. Остановка мяча 14 часов

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча подошвой.
- Остановка внутренней стороной стопы.

4. Удары по мячу головой 8 часов

- Удары по мячу головой с места.
- Удары по мячу головой в прыжке.
- Удары головой – удар в броске.
- Удары боковой частью головы.

5 Ведение мяча. 8 часов

6. Обманные движения 6 часов

7. Отбор мяча 8 часов

- Отбор мяча толчком.
- Отбор мяча подкатом.

8. Обработки мяча 8 часов

- Обработка мяча, остановка, передача.

9. Обманные действия. 6 часов

- Применение финтов.

10. Обводка соперника. 8 часов

- Ведение мяча обводка соперника.

11. Система игры в защите. 6 часов

- Защитные действия.

12. Тактические особенности футбола. 10 часов.

- Открывание.
- Закрывание.
- Ведение и обводка.

- Удары по воротам.
- Диагональные и поперечные передачи.

13. Тактические комбинации. 2 часа.

- Стенка.
- Тактика игры вратаря.

14. Жонглирование в парах, тройках 2 часа.

- Жонглирование головой, ногой, на колене.

15. Сдача нормативов по специальной подготовке 2 часа.

- Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз.
- Жонглирование мяча головой, раз.
- Бег, 30 м с ведением мяча, с.
- Ведение мяча по «восьмерке», с.
- Комплексный тест, с.
- Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

16. Сдача нормативов по физической подготовке 4 часа.

- Бег 30 м с высокого старта, с. Челночный бег, 3*10 м, с.

Прыжок в длину с места, см.

Метание набивного мяча (1 кг), м.

- Бег 300 м, с. Подтягивание из виса на перекладине, раз.

Отжимания из упора на полу, раз.

Учебно-тематический план на 2021-2022 учебный год

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	Основы знаний	12
	- Правила поведения в спортивном зале, на тренировках по футболу.	2
	- Спорт - одно из средств развития личности, средство повышения работоспособности.	4
	Проведение разминки с группой товарищей.	2
	- Правила поведения в спортивном зале, на тренировках по футболу.	4
2.	Удары по мячу ногами 26 часов	26
	- Внутренней стороной стопы.	4
	- Удары серединой подъема	2
	- Удар носком.	4
	- Удар внутренней частью подъёма.	2
	- Удары внешней частью подъёма.	4
	- Удар пяткой.	2
	- Резанный удар внешней частью подъёма.	2
	- Удары с полулёта.	2
	- Удары с лёта.	4
3.	Техника игры вратаря 18 часов	18
	- Ловля котящихся и низколетающих мячей	2
	- Ловля полуввысоких мячей.	2
	- Ловля высоко летающих мячей.	2
	- Отбивание мяча кулаком	2
	- Отбивание мяча двумя руками.	2
	- Отбивание мяча ногой.	4

	- Ловля низких, полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря.	2
	- Вбрасывание мяча.	2
4.	Остановка мяча 8 часов - Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. - Остановка катящегося мяча подошвой. - Остановка внутренней стороной стопы.	4 2 2
5.	Удары по мячу головой 8 часов - Удары по мячу головой с места. - Удары по мячу головой в прыжке. - Удары головой – удар в броске. - Удары боковой частью головы.	2 2 2 2
6.	Ведение мяча. 8 часов	8
7.	Обманные движения 6 часов	6
8.	Отбор мяча 8 часов - Отбор мяча толчком. - Отбор мяча подкатом.	4 4
9.	Обработки мяча 8 часов - Обработка мяча, остановка, передача.	8
10.	Обманные действия. 6 часов - Применение финтов.	6
11.	Обводка соперника. 8 часов - Ведение мяча обводка соперника.	8
12.	Система игры в защите. 6 часов - Защитные действия.	6
13.	Тактические особенности футбола. 10 часов. - Открывание. - Закрывание. - Ведение и обводка.	2 2 2

	- Удары по воротам.	2
	- Диагональные и поперечные передачи.	2
14.	Тактические комбинации. 2 часа. - Стенка. - Тактика игры вратаря.	2
15.	Жонглирование в парах, тройках 2 часа. - Жонглирование головой, ногой, на колене.	2
16.	Сдача нормативов по специальной подготовке 2 часа. - Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз. - Жонглирование мяча головой, раз. - Бег, 30 м с ведением мяча, с. - Ведение мяча по «восьмерке», с. - Комплексный тест, с. - Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.	2
17.	Сдача нормативов по физической подготовке 4 часа. - Бег 30 м с высокого старта, с. Челночный бег, 3*10 м, с. Прыжок в длину с места, см. Метание набивного мяча (1 кг), м. - Бег 300 м, с. Подтягивание из виса на перекладине, раз. Отжимания из упора на полу, раз.	2 2

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Футбольные мячи – 20 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Футбольные ворота;