

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30 августа 2023  
года

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе  
№ 208 от 29 августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 16-18 лет

Составитель:  
Рыбакин А.С.,  
педагог дополнительного образования

г. Павлово  
2023 год

## **Содержание.**

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
3. Условия реализации программы.
4. Учебно-тематическое планирование.
5. Поурочное планирование.
6. Содержание изучаемого курса.
7. Методическое обеспечение.
8. Материально-техническое обеспечение.
10. Список использованной литературы.

### Информационная карта программы.

Организация	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе».
Руководитель кружка	Рыбакин Алексей Сергеевич
Срок реализации	2023 – 2024 учебный год
Участники	Обучающиеся всех учебных групп на добровольной основе. Инженерно-педагогические работники техникума на добровольной основе.
Цель проекта	Развитие физических качеств средствами спортивной игры «Футбол».
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ обучение основам техники игры в футбол;</li> <li>➤ воспитание необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, координации движений;</li> <li>➤ воспитание морально – волевых качеств.</li> </ul>
Направленность деятельности	Подготовка команды для участия в соревнованиях городского, районного и областного уровня.
Методология программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ лично-ориентированное обучение;</li> <li>➤ развивающее обучение;</li> <li>➤ педагогика сотрудничества;</li> <li>➤ гуманистическая психология.</li> </ul>

#### Введение.

Футбол - одна из самых популярных и массовых спортивных игр. Футболом в России занимается более трех млн. человек. Коллективный характер футбола позволяет игрокам проявить свои лучшие морально-волевые качества: ответственности и дисциплинированности, уважения к товарищам по команде и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Современный футбол является ярким зрелищем, в котором переплетаются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков. Людей всегда интересовал вопрос о том, кто же изобрел игру футбол. Но в истории не указывается ни год, ни место рождения футбола.

Первая футбольная ассоциация в мире была образована в Англии в 1863 г. Там же стали появляться и первые клубы футболистов. В Англии были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание.

У футбола есть ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий футболом огромна – вовлечение обучающихся в регулярные занятия футболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к

военной службе. Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также значение навыков для самостоятельных занятий.

## **2. Пояснительная записка.**

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в образовательных организациях как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием двигательной активности из раздела «футбол». Футбол является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в образовательном учреждении. Данная программа является частью учебно-воспитательного процесса, носит образовательно-развивающий характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся, овладение навыками футбола. Спортивная подготовка в системе дополнительного образования рассматривается в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. **Актуальность** физкультурно - спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в юношеском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых двигательных и морально-волевых качеств.

### **Цель занятий:**

- развитие всесторонне-развитой личности в условиях дополнительного образования обучающихся,
- формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.

### **Основными задачами программы «Футбол» являются:**

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию организма занимающихся;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
- овладение занимающихся основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства уважения к партнёру и сопернику;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- Формирование умений в организации судейства спортивной игры «Футбол».
- Программа направлена на воспитание физических качеств обучающихся посредством спортивной игры «Футбол». Возраст участников реализации программы от 16 до 18 лет.
- **Срок реализации программы 1 год.**

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения

контрольных нормативов один раз в год, участия в соревнованиях.

**Показателями результативности программы являются:**

- повышение роли атлетической подготовки; её направленность определяется морфофункциональными психологическими способностями обучающихся;
- используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах;
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы в состязаниях с другими командами.

**Режим занятий**

Занятия проводятся по урочной форме по окончании основного учебного процесса.

Продолжительность занятия, час.	Количество занятий в неделю	Нагрузка в неделю, час.	Нагрузка в год, час.
1 и 2	3	4	160

**3.Условия реализации программы.**

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность обучающимся добиваться хороших результатов в футболе, формировать здоровый образ жизни, а также повышать уровень общей физической подготовки в целом. В процессе обучения путём многократных тренировочных занятий достичь и выработать у футболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приёмов и действий, дающих возможность участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

**4.Учебно-тематическое планирование.**

№	Тема	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Футбол в России.	2
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2
<b>Практическая подготовка</b>		
4.	Общая физическая подготовка	20
5.	Кроссовая подготовка	20
6.	Специальная физическая подготовка	40
7.	Игровая подготовка	40
8.	Спортивные и подвижные игры	20
9.	Контрольные нормативы и соревнования	14
	<b>Итого</b>	<b>160</b>

## 5. Поурочное планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Понятие о тренировке и спортивной форме.	1
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
3.	Упражнения для развития координационных способностей.	1
4.	Развитие скоростных качеств.	1
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2
6.	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	1
7.	Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения.	1
8.	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
9	Упражнения для развития координационных способностей.	1
10.	Равномерная беговая тренировка.	1
11.	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2
12.	Упражнения для развития быстроты движений футболиста.	1
13.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	2
15.	Тактика групповых взаимодействий.	1
16.	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
17	Интервальная подготовка.	2
18	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	1
19	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
20	Бег и прыжки с отягощениями.	2
21	Индивидуальная техника владения мячом.	1
22	Совершенствование групповых взаимодействий.	1
23	Совершенствование командных взаимодействий.	2
24	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
25.	Имитация защитных действий против игроков нападения.	1
26	Имитация действий атаки против игроков защиты.	2
27	Развитие взрывной силы.	1
28	Разновидности передачи мяча партнёру.	1
29	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	2
30	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	1
31	Беговые упражнения. Остановка в движении.	1
32	Тактика атакующих действий.	2
33	Тактика оборонительных действий.	1
34	Индивидуальная техника владения мячом.	1
35	Совершенствование групповых взаимодействий.	2
36	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	1
37	Развитие специальной выносливости.	1
38	Развитие взрывной силы.	2
39	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
40	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
41	Разновидности передачи мяча партнёру.	2
42	Совершенствование командных взаимодействий.	1
43	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
44	Имитация действий атаки против игроков защиты.	2

45	Имитация защитных действий против игроков нападения.	1
46	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
47	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	2
48	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1
49	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1
50	Специальная физподготовка. Перехват мяча.	2
51	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	1
52	Специальная физподготовка. Быстрый прорыв.	1
53	Специальная физподготовка. Зонная защита.	2
54	Специальная физподготовка. Командные действия в защите.	1
55	Специальная физподготовка. Командные действия в нападении.	1
56	Совершенствование скорости реакции посредством игры.	2
57	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	1
58	Совершенствование тактики атакующих действий.	1
59	Свободное нападение против зонной защиты.	2
60	Имитация защитных действий против игроков нападения.	1
61	Имитация действий атаки против игроков защиты.	1
62	Нападение против смешанной защиты.	2
63	Нападение против личного прессинга.	1
64	Нападение против зонного прессинга.	1
65	Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2
66	Специальная физподготовка. Плотная личная защита.	1
67	Участие в соревнованиях по футболу.	1
68	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	2
69	Выполнение контрольных нормативов.	1
70	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
71	Общеспортивная подготовка. Правила соревнований	2
72	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	1
73	Правила соревнований. Организация и проведение.	1
74	Игра в футбол с заданными тактическими действиями.	2
75	Упражнения для развития быстроты движений футболиста.	1
76	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1
77	Беговые эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	2
78	Упражнения для развития координационных способностей.	1
79	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
80	Комбинированные упражнения. Беговая подготовка.	2
81	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
82	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	1
83	Тактика групповых взаимодействий.	2
84	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
85	Интервальная подготовка.	1
86	Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.	2
87	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
88	Бег и прыжки с отягощениями.	1

89	Индивидуальная техника владения мячом.	2
90	Имитация защитных действий против игроков нападения.	1
91	Имитация действий атаки против игроков защиты.	1
92	Развитие взрывной силы.	2
93	Разновидности передачи мяча партнёру.	1
94	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	1
95	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2
96	Беговые упражнения. Остановка в движении.	1
97	Тактика атакующих действий.	1
98	Тактика оборонительных действий.	2
99	Индивидуальная техника владения мячом.	1
100	Совершенствование групповых взаимодействий.	1
101	Специальная физподготовка. Развитие быстроты.	2
102	Развитие специальной выносливости.	1
103	Развитие взрывной силы.	1
104	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	2
105	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
106	Разновидности передачи мяча партнёру.	1
107	Совершенствование командных взаимодействий.	2
108	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	1
109	Имитация действий атаки против игроков защиты.	1
110	Имитация защитных действий против игроков нападения.	2
111	Упражнения для развития быстроты передвижений.	1
112	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
113	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
114	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1
115	Специальная физподготовка. Перехват мяча.	1
116	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2
117	Нападение против смешанной защиты.	1
118	Нападение против личного прессинга.	1
119	Нападение против зонного прессинга.	2
120	Участие в добровольческом мероприятии.	1
	<b>Итого</b>	<b>160</b>



## 6. Содержание изучаемого курса.

<b>Футбол</b>	
<b>Основы знаний</b>	Техника безопасности при занятиях. Терминология игры в футбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Психические процессы.
<b>Элементы футбола</b> 1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов	-передвижение: обычный бег, бег спиной вперед: а) бег скрестным шагом, приставным шагом; б) прыжки толчком одной, двух ног; в) остановки прыжком, выпадом; г) повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге.
2. Совершенствовать технику удара по мячу	-варианты ударов по мячу: а) внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, по катящемуся мячу; б) внутренней частью подъема по неподвижному мячу, по катящемуся мячу; в) удар носком по неподвижному мячу, по катящемуся мячу; г) удар пятой по неподвижному мячу, по катящемуся мячу; д) удар по мячу головой серединой лба без прыжка, серединой лба в прыжке, боковой частью лба.
3. Совершенствовать технику передачи мяча	-варианты передач мяча: а) продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие; б) угловой удар; в) вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, с шага;
4. Совершенствовать технику остановок мяча	- варианты остановок мяча: а) внутренней стороной стопы; б) подошвой; в) подъемом; г) бедром; д) грудью; е) головой.
5. Совершенствовать технику ведения мяча по прямой	- варианты ведения мяча: а) серединой подъема; б) внешней частью подъема; в) внутренней стороной стопы; г) носком; д) головой.
6. Владение мячом и финты	жонглирование мячом стоя на месте серединой подъема, бедром, головой; финт на «уход», отбор мяча выпадом, в покате, толчком плеча.
7. Совершенствовать тактику игры вратаря	варианты ловли мяча (катящегося снизу, летящего снизу, ловля мяча в падении, отбивание мяча кулаком), бросков мяча (сверху, снизу), ударов по мячу (по наброшенному мячу, по подброшенному мячу).
8. Совершенствование тактических действий в нападении и защите	- индивидуальные тактические действия без мяча: а) открывание; б) отвлечение соперника; - командная тактика быстрого нападения; - индивидуальные тактические действия против игрока без мяча (закрывание, перехват), против игрока с мячом (отбор мяча).
<b>Развитие двигательных качеств</b>	- переход с обычного бега к бегу с ускорением до определенного ориентира, по звуковому и зрительному сигналу; - бег с ускорением с места, после бега на месте, из положения сидя, лежа, упора лежа; - прыжки с места вверх и вверх-вперед; - прыжки в высоту с места и с разбега с доставанием головой или ногами подвешенного мяча; - упражнения с отягощениями; - бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма,

	из различных исходных положений от 10 до 25 м; - эстафеты с бегом; - прыжки со скакалкой и через барьеры; - прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг; - прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
<b>Домашние задания:</b>	подтягивание в висе (11 раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (36 раз); прыжки в длину с места (230см.); бег на месте за 10 с (22 шага); имитационные упражнения из пройденного материала.
<b>Контроль за уровнем усвоения учебного материала:</b>	ведение мяча (35м), обводка 4 стоек и удар по воротам с 11-метровой отметки; вбрасывание мяча на дальность шириной 4м с места; удары на точность в ворота с расстояния 16,5 м; жонглирование мячом ногами; вбрасывание мяча на точность; учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий.

### **7. Методическое обеспечение.**

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.
- Формой проведения занятий являются индивидуальная и групповая.

### **8. Материально-техническое обеспечение.**

- Спортивный зал;
- Футбольная площадка;
- Спортивный инвентарь;
- Наглядный материал;
- Тренажер;
- Мультимедийное обеспечение.

### **Список использованной литературы**

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл, общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 160 с. – (Современное образование).
3. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2016. – 60 с.
4. Форпель К. Как научить детей сотрудничать: в 4 т. – М.: Генезис, 2016.
5. Форпель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М.: Генезис, 2017.