

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



Принята на заседании
методического совета
от « 31 » 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"


/Е.М. Садыкова/
«__» _____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся 15 -18 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Гилязов А.А.,
преподаватель
физической культуры

Самара, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека.

Данный курс «Футбол» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

Футбол – спортивная игра, самая любимая и популярная в нашей стране.

Содержание игры заключается в противостоянии двух команд, по одиннадцать игроков в каждой, стремящихся овладеть мячом и забить его в ворота соперников большее количество раз, чем пропустить в свои. Футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков.

Направленность программы:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 предлагает следующий перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ:

- физкультурно-спортивная;
- социально-педагогическая

Новизна программы:

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие силы, морально-волевых, нравственных и скоростно-силовых качеств

Актуальность:

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы нацелена на развитие выносливости, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовка спортсмена-разрядника, судьи. Данный курс пропагандирует здоровый образ жизни.

Цель программы:

Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятие спортом.

Задачи программы:

развивать общую физическую подготовку, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости

Возраст обучающихся: 15–18 лет.

Сроки реализации: 360 часов

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая и по подгруппам

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа

Ожидаемый результат:

К концу курса обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, так же будет сформирована активная жизненная позиция

Критерии и способы определения результативности:

педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов

Формы подведения итогов:

- Соревновательный процесс
- Контрольные нормативы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Раздел 1. Теоретический раздел	2	2	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Раздел 2. Методико-Практический раздел:	358		358
Тема 2.1 Удары по мячу	58		58

Тема 2.2 Жонглирование мячом	60		60
Тема 2.3 Раздел: Владение мячом	100		100
Тема 2.4 Раздел: Обучение тактике игры	140		140

3. СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий настольным теннисом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении занимающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

Тема 2.1 Удары по мячу

Удары по мячу являются основными игровыми приёмами в футболе. Ударом забиваются в ворота соперников, ударами мяч передаётся между партнёрами. Как правило, игроков высокого класса отличают точные, сильные, своевременные способы нанесения ударов по мячу.

1. Удары головой
2. Удары по летящему мячу
3. Удары через себя

Тема 2.2 Жонглирование мячом

В современном футболе важнейшей тактической предпосылкой успешной игры команды является дриблинг (жонглирование), умение футболистов контролировать мяч на скорости в любой игровой ситуации, в борьбе с соперником.

1. Удары с поворотом
2. Жонглирование ногой
3. Жонглирование головой
4. Жонглирование коленкой

Тема 2.3 Владение мячом

Посредством владением мячом игрок может обыграть соперника, выйти на свободное место на тактический простор с целью нанесения удара по воротам или передачи мяча партнёрам.

1. Вбрасывание мяча
2. Отбор мяча
3. Ведение мяча
4. Обманные движения
5. Остановка мяча

Тема 2.4 Обучение тактике игры

Под тактикой футбола понимается наиболее целесообразные групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели.

1. Игра один на один
2. Игра два на два
3. Игра на удержание мяча
4. Игра в стенку
5. Взаимодействие трёх игроков
6. Взаимодействие четырёх игроков
7. Командные действия

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы и методы проведения занятий:

1.1.Традиционные:

Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), метод микро-упражнений,

1.2.Активные и интерактивные:

соревновательный метод, метод круговой тренировки.

2. Учебные (дидактические) материалы:

Ходьба, бег, прыжки, остановка. Бег спиной вперёд, приставной шаг, прыжки с места и в движении, повороты на месте и в движении. Удары головой, удары по летящему мячу, удары через себя, удары с поворотом, жонглирование ногой, жонглирование головой, жонглирование коленкой, вбрасывание мяча, отбор мяча, ведение мяча, обманные движения, остановка мяча, игра один на один, игра два на два, игра на удержание мяча, игра в стенку, взаимодействие трёх игроков, взаимодействие четырёх игроков, командные действия,

3. Техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. спортивная площадка
3. мячи
4. снаряды
5. набивные мячи
6. нормативная литература

4. Формы контроля:

4.1. Промежуточный контроль:

4.2. Итоговый контроль

	Виды испытаний	Мальчики			Девушки		
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Челночный бег	30,0	28,0	27,0	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. В.А. Виноградов (тактика игры);
2. Г.П. Енихин (обучение и тренировка);
3. В.И. Лобановский (советский футбол);
4. П.В. Осташов (футбол);
5. И. Фогальский - Э.Г. Дегель (футбол для юношей);

Дополнительная:

1. Беляев Л., Коротков И., Яковлев В. «подвижные игры», 1974 г. ;
2. Беспов А. (у меня секретов нет) 1998 г.
3. Портных Ю.И. (спортивные игры) ФИС, 1974 г.;
4. Янушин А. (детский футбол);