

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Шушенский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:

Директор КГБПОУ
«Шушенский сельскохозяйственный колледж»

А.С. Забоев

2022 г.



Дополнительная образовательная программа

«Футбол»

Автор-составитель:

Бондаренко Анатолий Леонидович,
педагог дополнительного образования

Срок реализации: 1 год.
Возраст обучающихся: 15-23 лет

пгт. Шушенское 2022 г

Пояснительная записка

1.	Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
2.	Вид ДОП	модифицированная
3.	Уровень ДОП	Среднее профессиональное
4.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по ДОП: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с ДОП и т.д.</p> <p>Изменения необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части ДОП, обоснование изменений).</p>	<p>Возраст в данной группе 15-17 лет (юноши) Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к футболу. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p> <p>Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по Футболу различного масштаба.</p> <p>Основы знаний – 5ч, специальная техническая подготовка 40 часов, специальная тактическая – 30, ОФП – 20 ч, соревнования – 13 ч</p>
5.	<p>Особенности организации образовательного процесса по ДОП с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ количество учебных часов по программе; ▪ количество учебных часов согласно расписания; ▪ информация об изменении сроков или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	По программе 108 часов в год. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу, согласно расписания кружков и секций. (36 учебных недель)
6.	Цель рабочей программы на текущий учебный год	Углублённое изучение спортивной игры футбол
7.	Задачи на текущий учебный год, для конкретной учебной группы	<p>укрепление здоровья;</p> <p>содействие правильному физическому развитию;</p> <p>приобретение необходимых теоретических знаний;</p> <p>овладение основными приемами техники и тактики игры;</p> <p>воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;</p> <p>привитие ученикам организаторских навыков;</p> <p>повышение специальной, физической,</p>

		<p>тактической подготовки школьников по футболу;</p> <p>подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;</p>
8.	<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснование выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа).</p>	<p>Режим занятий составлен в соответствии СанПинНом 2.4.4.3648-20. Занятия проходит три раза в неделю по 1 часу, согласно расписания кружков и секций. (36 учебных недель)</p> <p>Основной формой организации являются групповые занятия, фронтальные, индивидуальные, поточные.</p>
9.	<p>Формы занятий и их сочетание, пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий).</p>	<p>Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Соревнования, учебные игры.</p>
10.	<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации).</p>	<p>В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. В результате обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях по футболу.</p>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной программе

«Футбол»

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля	Графика
			теория	Практика			
Теоретический раздел – 5 часов							
1.	2.09	История возникновения футбола	1		беседа	опрос	
2.	5.09	Развитие футбола	1		беседа	опрос	
3.	7.09	Правила мини-футбола	1		беседа	опрос	
4.	9.09	Жесты судей	1		беседа	тестирование	
5.	12.09	Жесты судей	1		беседа	тестирование	
Специальная техническая подготовка – 40 часов							
6.	14.09	Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.		1	групповая	учебная игра	
7.	16.09	Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.		1	групповая	учебная игра	
8.	19.09	Офп. Кросс 40 мин. учебная игра 5*5		1	групповая	тестирование	
9.	21.09	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного удара издали. Передачи в тройках. Учебная игра 5*5			групповая	учебная игра	
10.	23.09	Офп. Эстафеты. Челночный бег,		1	групповая	тестирование	

		передачи, ведение, удары по воротам. Индивидуальная защита.					
11.	26.09	Офп. Кросс 30 мин, ускорение на отрезках 4*30		1	групповая	тестирование	
12.	28.09	Офп. Прыжки толчком двух ног 8-10 р. передачи мяча в парах 15- 20р, челночный бег 10*10 3-4 р		1	групповая	тестирование	
13.	30.09	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.		1	групповая	зачет	
14.	03.10	Персональная защита. Нападение 2*2; 3*3; 4*4			групповая	учебная игра	
15.	05.10	Офп. Тактика нападения. Учебная игра		1	групповая	тестирование	
16.	07.10	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5*5		1	групповая	учебная игра	
17.	10.10	Офп. Тактика нападения. Учебная игра		1	групповая	тестирование	
18.	12.10	Офп. Совершенствование нападения и защиты. Учебная игра 5*5		1	групповая	тестирование	
19.	14.10	Передачи, удары.			групповая	зачет	

		Техническая игра по номерам. Учебная игра					
20.	17.10	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5*5		1	групповая	зачет	
21.	19.10	Удары. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера		1	групповая	учебная игра	
22.	21.10	Перемещение в парах приставным шагом, боком вправо, влево(лицом друг другу) передачи 15-20 раз. Учебная игра		1	групповая	зачет	
23.	24.10	Эстафеты с ведением мяча и ударом в ворота. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в ворота. Учебная игра 5*5		1	групповая	учебная игра	
24.	26.10	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма		1	групповая	тестирование	
25.	28.10	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5*5			групповая	учебная игра	
26.	31.10	Офп. Поднимание туловища, прыжки, гибкость		1	групповая	тестирование	
27.	2.11	Удар - бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.		1	фронтальная	тестирование	
28.	7.11	Офп. Тактические		1	групповая	тестирование	

		игры					
29.	9.11	Совершенствование удара - броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		1	групповая	зачет	
30.	11.11	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.		1	групповая	зачет	
31.	14.11	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.		1	групповая	зачет	
32.	16.11	Передачи по диагонали		1	групповая	зачет	
33.	18.11	Офп. Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра		1	групповая	тестирование	
34.	21.11	Офп. Бег с мячом, будары левой, правой ногой. Передачи. Учебная игра 3*2; 5*5		1	групповая	тестирование	
35.	23.11	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.		1	групповая	зачет	

36.	25.11	Персональная защита		1	групповая	зачет	
37.	28.11	Персональная защита		1	групповая	наблюдение	
38.	30.11	Ведение мяча правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3*2,5*5. Акробатические упражнения		1	групповая	зачет	
39.	02.12	Ведение мяча правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3*2,5*5. Акробатические упражнения		1	групповая	наблюдение	
40.	05.12	Взаимодействия нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5*5. ОФП. Прыжки		1	групповая	наблюдение	
41.	07.12	Взаимодействия нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5*5. ОФП. Прыжки		1	групповая	наблюдение	
42.	09.12	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5*5		1	групповая	наблюдение	
43.	12.12	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5*5		1	групповая	наблюдение	
44.	14.12	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача в слепую. Передача по звуку. Учебная игра		1	групповая	наблюдение	

45.	16.12	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача в слепую. Передача по звуку. Учебная игра		1	групповая	наблюдение	
Специальная тактическая подготовка – 30 часов							
46.	19.12	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.		1	групповая	наблюдение	
47.	21.12	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.		1	групповая	наблюдение	
48.	23.12	Офп с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5*5		1	групповая	наблюдение	
49.	26.12	Офп с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5*5		1	групповая	наблюдение	
50.	28.12	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5*5		1	групповая	наблюдение	
51.	30.12	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5*5		1	групповая	наблюдение	

52.	09.01	Персональная защита		1	групповая	наблюдение	
53.	11.01	Персональная защита		1	групповая	наблюдение	
54.	13.01	Закрепление финта «уходом».		1	групповая	наблюдение	
55.	16.01	Совершенствование финта «уходом».		1	групповая	наблюдение	
56.	18.01	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».		1	групповая	наблюдение	
57.	20.01	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».		1	групповая	наблюдение	
58.	23.01	Ведение перемещение. удары. Остановки. Учебная игра.		1	групповая	тестирование	
59.	25.01	Ведение перемещение. удары. Остановки. Учебная игра		1	групповая	тестирование	
60.	27.01	Передачи в тройках, ведение по кругу. передачи. Учебная игра 3*2, 5*5		1	групповая	тестирование	
61.	30.01	Передачи в тройках, ведение по кругу. Учебная игра 3*2, 5*5		1	групповая	тестирование	
62.	01.02	Передачи в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная		1	групповая	тестирование	

		игра					
63.	03.02	Передачи в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра		1	групповая	тестирование	
64.	06.02	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».		1	групповая	тестирование	
65.	08.02	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».		1	групповая	тестирование	
66.	10.02	Передачи мяча с траекторией области ведения, удары, перемещения. Учебная игра 5*5. Гимнастические упражнения		1	групповая	тестирование	
67.	13.02	Передачи мяча с траекторией области ведения, удары, перемещения. Учебная игра 5*5. Гимнастические упражнения		1	групповая	зачет	
68.	15.02	Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость		1	групповая	зачет	
69.	17.02	Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость		1	групповая	зачет	
70.	20.02	Тактическое занятие. Перемещение игроков		1	групповая	зачет	

71.	22.02	Тактическое занятие. Перемещение игроков		1	групповая	зачет	
72.	27.02	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки		1	групповая	зачет	
73.	01.03	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки		1	групповая	тестирование	
74.	03.03	Передачи мяча на месте и в движении		1	групповая	тестирование	
75.	06.03	Передачи мяча на месте и в движении		1	групповая	тестирование	
Общая физическая подготовка – 20 часов.							
76.	10.03	Ловля мяча, перехваты, финты		1	Индивидуальная, фронтальная	учебная игра	
77.	13.03	Ловля мяча, перехваты, финты		1	групповой	учебная игра	
78.	15.03	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока		1	групповая	контрольные испытания	
79.	17.03	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока		1	Индивидуальная, фронтальная	контрольные испытания	
80.	20.03	Тактические действия при игре в защите и в нападении		1	групповая	контрольные испытания	
81.	22.03	Тактические действия при игре в защите и в нападении		1	групповая	контрольные испытания	
82.	24.03	Тактические действия в игре с сильным соперником.		1	групповая	тестирование	
83.	27.03	Тактические		1	групповая	учебная игра	

		действия в игре с сильным соперником.					
84.	29.03	Упражнения для развития силы ног и рук		1	групповая	тестирование	
85.	31.03	Упражнения для развития силы ног и рук		1	групповая	тестирование	
86.	03.04	Упражнения для развития скоростных		1	групповая	тестирование	
87.	05.04	Упражнения для развития скоростных качеств		1	групповая	тестирование	
88.	07.04	Удары в ворота с места, в движении, после остановки		1	индивидуальная	зачет	
89.	10.04	Удары в ворота с места, в движении, после остановки		1	индивидуальная	тестирование	
90.	12.04	Тактические действия при игре в защите и в нападении		1	групповая	тестирование	
91.	14.04	Тактические действия при игре в защите и в нападении		1	групповая	тестирование	
92.	17.04	Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.		1	фронтальная	зачет	
93.	19.04	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника		1	групповая	тестирование	

		без мяча.					
94.	21.04	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания		1	фронтальная	тестирование	
95.	24.04	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания		1	фронтальная	тестирование	
Соревнования – 13 часов							
96.	26.04	Тактика прессинга на стороне противника		1	индивидуальная	учебная игра	
97.	28.04	Тактика прессинга на стороне противника		1	индивидуальная	учебная игра	
98.	03.05	Сдача контрольных нормативов		1	групповой	тестирование	
99.	05.05	Товарищеские игры		1	групповой	Рефлексия проведенных товарищеских игр	
100.	10.05	Товарищеские игры		1	групповой	Рефлексия проведенных товарищеских игр	
101.	12.05	Участие в соревнованиях		1	групповой	Анализ проведенных соревнований	
102.	15.05	Участие в соревнованиях		1	групповая	Анализ проведенных соревнований	
103.	17.05	Участие в соревнованиях		1	групповая	Анализ проведенных соревнований	
104.	19.05	Участие в соревнованиях		1	групповой	Анализ проведенных соревнований	
105.	22.05	Разбор проведенных игр		1	групповая	Анализ проведенных	

						соревнований	
106.	24.05	Участие в соревнованиях		1	групповая	Анализ проведенных соревнований	
107.	26.05	Участие в соревнованиях		1	групповая	Анализ проведенных соревнований	
108.	29.05	Участие в соревнованиях		1	групповая	Анализ проведенных соревнований	

Учебно-методические средства

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18 на 9 м.

Для проведения занятий в секции Футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Футбольных мячей –14 шт.
2. Тренажеры – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки – 3–4 шт.
4. Спортивный зал с сеткой;
5. Ворота;
6. Футбольные, набивные мячи;
7. Утяжелители, гантели;
8. Скакалки;
9. Гимнастические маты;

