

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и промышленных технологий»**

Рассмотрено и принято
На заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
«Лицей сервиса и промышленных
технологий»
Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждено
Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.
Директор СПб ГБПОУ
«Лицей сервиса и промышленных
технологий»



Ю.В. Богданова

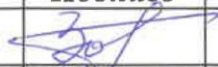
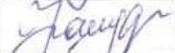
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 2 года

г. Санкт-Петербург
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Зарембо А.А.</i>		
<i>Согласовано</i>	<i>Методист</i>	<i>Котова Н.Ю.</i>		

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «мини-футбол» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год.

Программа дополнительного образования спортивной секции по мини - футболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Футбол – наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимаются около 4 миллионов человек. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

Современный футбол в России узнали лет сто назад в портовых и промышленных городах. В порты его «завозили» моряки-англичане, а в промышленные центры – иностранные специалисты, которых на заводах и фабриках России работало довольно много. Первые русские футбольные команды появились в Одессе, Николаеве, Петербурге и Риге, а несколько позже и в Москве.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс обучающихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности. Предлагаемая программа предполагает ознакомление обучающихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи:

Образовательная: овладение техникой и тактикой игры в футбол;

Развивающая: развитие у обучающихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитательная: воспитание у обучающихся нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании.

Программа разработана с учетом *психологических и возрастных* особенностей обучающихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на обучающихся 15-23 лет.

Срок реализации программы – 2 года (432 часа), 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях.

Планируемые результаты обучения

Предметные

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- обучающиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- обучающиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- обучающиеся овладеют различными приемами владения мячом.

обучающиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные: обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- обучающиеся получают возможность научиться:
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные: обучающиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- обучающиеся получают возможность научиться:
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные: обучающиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы.

обучающиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития обучающихся.

Формы подведения итогов:

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*
- Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу - *промежуточная аттестация (в течение года)*
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся – *промежуточная (в конце 1 года) и итоговая (по окончании программы) аттестация (апрель-май)*

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические сведения	24	12	12	Фронтальный
2.	Общефизическая подготовка	72	16	56	Индивидуально-групповой
3.	Специальная подготовка	72	12	60	Индивидуально-групповой
4.	Техническая подготовка	72	8	64	Индивидуально-групповой
5.	Тактическая подготовка	60	12	48	Индивидуально-групповой
6.	Игровая подготовка	60	8	52	Индивидуально-групповой
7.	Соревнования	72	-	72	Индивидуально-групповой
ИТОГО		432	68	364	

Содержание разделов программы

1. Теоретические сведения

Теория:

- Правила техники безопасности на занятиях по футболу;
- История возникновения и развития игры в футбол;
- Основы здорового образа жизни - режим, питание и гигиена, значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;

- значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека - на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательные системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- О вреде курения и алкоголизма на спортивные результаты.
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

Инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия:

Основные линии на площадке. Основные правила игры в футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутрилицейских соревнований

Практические занятия:

Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутрилицейских соревнований. Правила соревнований и их проведение.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теоретические занятия:

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий футболом. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий.

Практические занятия: Самоконтроль состояния здоровья и физических нагрузок.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Теоретические занятия: Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини - футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

Практические занятия: Проведение внутрилицейских соревнований.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика:

- Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении.
- Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.
- Упражнения с набивными мячами.
- Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения).
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону).
- Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).
- Наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах.
- Махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

- Эстафеты с мячом с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

3. Специальная подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема
- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой - серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой - подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча - внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Ведение мяча - внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом с пассивным сопротивлением защитника;
- Обманные движения - после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону; имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону, обманные движения в единоборстве;
- Отбор мяча - перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде; толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии - с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.
- Старты из различных положений;
- Бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- Прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);
- Поднимание туловища из положения лежа;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подтягивание на высокой перекладине.

4. Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря - основная стойка вратарях, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без выхода и на выходе из ворот без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на

ноги после падения, отбивание мяча кулаком, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

- Техника свободного нападения.

5. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).
- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.
- Тактика свободного нападения;

6. Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности. *Практика:*

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 и 3:3.
- «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение».

7. Соревнования - участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, открытые занятия, показательные выступления.

Методические и оценочные материалы

На начальном этапе подготовки игроков решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков обучающихся. В период обучения происходит:

- совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта обучающихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности обучающихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Формы подведения итогов:

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*
- Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу - *промежуточная аттестация (декабрь)*
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся - *итоговая аттестация (апрель-май)*

Контрольные нормативы

№ п/п	Показатели (тесты)	1-ое полугодие	2-ое полугодие
	Бег на 30м, с	5.7	5.6
	Бег на 50 м, с	8.9	8.8
	Челночный бег 3х10м,с	10.2	9.8
	Прыжок в длину с места, см	150	160
	Тройной прыжок, см	-	-
	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	3	5
	Бег 30м с ведением мяча	7.9	7.4
	Вбрасывание из аута на дальность, м	7	9
	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с	14.2	13.8
	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром) кол-во ударов на расстоянии 11-13м	9	11

Приемные нормативы

№ п/п	Показатели (тесты)	Этап
		Учебно-тренировочный
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30 м, с	5,1
2	Бег на 50 м, с	8,5
3	Челночный бег 3x15 м,с	8,4
4	Прыжок в длину с места, см	190
По специальной физической подготовке		
1	Бег на 30 м, с ведением мяча, с	5,8
2	Вбрасывание мяча из аута на дальность, м	12
3	Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой)	56
По технической подготовке		
1	Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота	5
2	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам	11,5
3	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м.	21

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М. Просвещение, 2001 г.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) //Теория и практика физической культуры, 2002
3. Богословский В.П. «Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию», М. Просвещение, 1984 г. Журналы «Легкая атлетика» 1985-1988 гг.
4. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебн. для ин-тов физ. культ.- М.: ФиС, 1988.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.- М.,2002.
6. Дулибский А.В. Моделирование тактических действий в процессе подготовки юношеских команд из футбола. Украина. - К., 2001 г.
7. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. докт. дис. М., 1981.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, М.Фис.1970.
9. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. Дис. док.пед.наук. - Краснодар, 1997.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
11. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. М., 1994.
12. Пирогов Б.А. Футбол: Хроника, события, факты / Пирогов Б.А. - М.: Сов. спорт, 1995.
13. Портнов Ю.М. Футбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Изд. 3-е, перераб.- М.: ФиС, 1988.
14. Тукманов А.В. Организационные и маркетинговые предпосылки эффективного проведения соревнований (на примере футбола), дис. канд.пед. н., М., 2002.
15. Тукманов А.В. Российский Футбольный Союз и развитие футбола в России / А.В. Тукманов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (Национальные спортивные федерации): сб. ст. / Всерос. науч. - исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2001. - Вып.2

16. Харре Д. Учение о тренировке.- М.: ФиС, 1971.
17. Цирик Б.Я. Футбол / Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. Интернет-источник: <http://sport.kharkov.ua/football/football-history.php>. История футбола// молодежный спортивный портал.
19. Интернет-источник: <http://www.footballguru.org/>. Футбольная история.
20. Интернет-источник: <http://fizik.ucoz.ru/index/0-9>. История возникновения и развития футбола.