

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Принято  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» 08 2023г.



«Утверждаю»  
приказ № 304/2023 от «4» 09 2023г.  
Директор ОБПОУ «КМТ»  
4/1  
А.В. Пархоменко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Макаров Александр Михайлович,  
педагог дополнительного образования

Курск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Задачи программы.....	4
1.4. Планируемые результаты программы.....	5
1.5. Содержание программы.....	5
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Оценочные материалы.....	9
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Методические материалы.....	10
2.5. Методическое обеспечение программы.....	11
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	13
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16
Приложение 1.....	16
Календарно-тематическое планирование:.....	16
Приложение 2.....	27
Материалы для проведения мониторинга:.....	27

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1. Пояснительная записка

- *нормативно-правовая база:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО), Об образовании в Курской области».

- *направленность программы* - физкультурно-спортивная.

- *актуальность программы.*

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, в том числе по футболу, обеспечивает решение

поставленных задач в условиях ОБПОУ «КМТ» по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки командной игры в футбол способствуют гармоничному физическому развитию, координации движения подростков, так как вовлекают в работу почти все группы мышц, обостряют внимание и реакции.

Соревновательность и «командный дух» создают мощный эмоциональный фон для мотивации к совершенствованию спортивного мастерства, способствуют формированию волевых качеств, уверенности в себе, навыков общения и, в целом, социализации молодых людей в обществе.

Программа направлена на:

- 1) укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- 2) выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КМТ»;
- 3) профилактику девиантного поведения;
- 4) удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.

*-отличительные особенности программы:* новизна в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях.

*- уровень программы:* базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

*- адресат программы:* обучающиеся техникума в возрасте от 15 до 18 лет.

*- объем и срок освоения программы.*

Программа рассчитана на 1 год обучения объемом – 360 часов,

*-режим занятий:*

40 недель, по 3 занятия длительностью 3 часа, всего 9 часов в неделю.

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

*- форма обучения – очная.*

*- формы организации образовательного процесса – групповые.*

*- особенности организации образовательного процесса:*

форма реализации программы – традиционная.

## **1.2.Цель программы**

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в футбол.

## **1.3.Задачи программы**

- укрепление позиций молодежи в выборе ЗОЖ;

- воспитание личностных качеств обучающихся (самообладания, настойчивости, воли к победе, целеустремленности, справедливости) при освоении игры и на примерах отечественного и мирового спорта;
- обеспечение систематичности и последовательности в освоении обучающимися двигательных навыков для овладения техникой игры в футбол, знаниями правил игры, техники безопасности;
- организация участия обучающихся в соревнованиях, спортивных олимпиадах, НПК по ЗОЖ для публичной демонстрации своих достижений;
- содействие развитию студенческого спорта в техникуме с учетом его социальной и образовательной функции;

#### 1.4. Планируемые результаты программы

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

#### 1.5. Содержание программы

- Учебный план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.

Таблица 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	214	2	212	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачет</li> <li>• Входная диагностика</li> </ul>
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	84	2	82	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование по ОФП, СФП</li> <li>• Зачет</li> </ul>
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры</li> <li>• Зачет</li> </ul>
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование</li> <li>• Комплекс спец. восстановит. упр</li> <li>• Задание по оценке физического состояния, режима</li> </ul>

					дня, питания • наблюдение за коммуникативными навыками
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего:	360	7	353	

-Содержание учебного плана

### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Практика:** Совершенствование навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

### Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория:** Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

**Практика:** Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой. Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов. Подвижные (подводящие) и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

**Теория:** Значение технической подготовки в футболе. Правила игры в футбол. Состав команды. Расстановка и замены. Начало игры и ввод мяча в игру. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощённые правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игровых действий.

#### **Практика.**

##### Техническая подготовка:

1. Удар по мячу внешней стороной стопы.
2. Остановка катящегося мяча подошвой.

3. Ведение мяча внешней частью подъема.
4. Ведение мяча внутренней частью подъема.
5. Выбивание мяча ударом.
6. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.
7. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.
8. Совершенствование ударов средней частью подъёма
9. Совершенствование отбора мяча с выпадом.
10. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.
11. Совершенствование выбивание мяча ударом ногой.
12. Удар по неподвижному мячу, нижней частью подъема.
13. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
14. Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма
15. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.
16. Обучение ударам средней частью подъёма.
17. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.
18. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.
19. Совершенствование ударов средней частью подъёма.
20. Обучение ударам внутренней частью подошвы.
21. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.
22. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.
23. Совершенствование ударов средней частью подъёма.
24. Обучение ударам внутренней частью подошвы.
25. Совершенствование отбора мяча с выпадом
26. Обучение отбору мяча подкатом.
27. Обучение удару внутренней стороной стопы.
28. Обучение остановке внутренней стороной.
29. Обучение приему мяча, катящегося навстречу.
30. Обучение броску мяча на точность.
31. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота
32. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.
33. Обучение ударам средней частью подъема.
34. Совершенствование остановки мяча подошвой
35. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.
36. Совершенствование остановки мяча подошвой.
37. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.
38. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.

Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу

Тактическая подготовка:

- Индивидуальные действия в нападении: выбор места для совершения удара, удар по воротам сразу после приема мяча.
  - Поддача на точность в зоне – по заданию.
1. Индивидуальные действия в защите: выбор места при атаке соперника, действия при отборе мяча.

2. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков при атаке у ворот соперника.
3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков при атаке и своих ворот.
4. Командные действия в нападении: постоянные передачи и перемещения .
5. Командные действия в защите: отбор мяча и переход в атаку.
6. Приём мяча в прыжке, техника безопасности при отборе мяча.

#### **Раздел 4. Восстановительные мероприятия.**

**Теория.** Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстракции. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержания эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

**Практика.** Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

#### **Раздел 5. Судейская практика.**

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятую в футболе.
- Владеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт.
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований.
- Принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощённым правилам).

#### **Раздел 6. Контрольные нормативы.**

**Теория.**

Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.**

Сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.**

**Теория.** Правила игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу.

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарному плану.



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень, номер	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 Год, базовый, №1	04.09.23	30.06.24	40	120	360	1,5 - 3 часа	14	24.06.24-30.06.24

### 2.2. Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.
2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП по завершении стартового уровня программы.
3. Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.
4. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).
5. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.
6. Перечень тем для выполнения творческого задания.

Участие в соревнованиях:

1. Спартакиада техникума соревнования;
2. Муниципальные соревнования по футболу среди образовательных организаций г. Курска;
3. Соревнования среди ВУЗов, ССУЗов Курска и Курской области.

### 2.3. Формы аттестации

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль (на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточный контроль по всем разделам учебного плана,
4. Итоговый контроль (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные в зависимости от уровня сложности) для текущего и промежуточного контроля.

### Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК и утверждаются на заседании методического совета.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

*Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:*

- протоколы соревнований;
- фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования;
- дипломы, грамоты;
- презентации, видеоролики;
- рефераты.

## **2.4.Методические материалы**

В соответствии с направленностью содержания программы основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные с включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия.
- Практические занятия.

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Средствами обучения для этого являются презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на:

- занятия по углублению знаний и умений;
- занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- занятия по контролю знаний и умений.

*Методы для освоения ОФП, СФП, техники игры:* практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи игр в футбол.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная (20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, рапорт старосты, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний. Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания,

гигиенических требований и др. (формы контроля определяет и контролирует преподаватель). На этом этапе заслушиваются реферативные учебно-исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию. Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требуют значительных временных затрат (5-7 мин., макс. 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТТП, игре в футбол. Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния (само – и взаимооценка). Длительные перерывы отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроя, уровня общения, разбор конкретных ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- *убеждение*:

- личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;
- демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;
- организацией индивидуального подхода.

- *поощрение и стимулирование*:

- публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);
- благодарственные письма родителям;
- приглашение родителей на соревнования и занятия;
- экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов. Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены,	Объяснение основных норм и правил личной гигиены Беседа, рассказ, личный пример преподавателя

	гигиенические требования	Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения (в игровых моментах) и т.п. Наглядный показ, беседа, Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь ( мячи футбольные, гимнастические скакалки, набивные мячи, гантели) Практические занятия Работа в парах, самостоятельная работа
5.	Упражнения направленные на повышение физических качеств игроков	Футбольная площадка, футбольные мячи Практические занятия Учебная двусторонняя игра
6.	Соревнования, игровой опыт, товарищеские игры	Футбольная площадка Практические занятия Учебная двусторонняя игра

## **2.6.Условия реализации программы**

### *Материально-техническое обеспечение:*

- Спортивная база: спортивный зал площадкой; раздевалка, душевые; зал атлетической гимнастики; зал фитнеса.
- Спортивное оборудование и инвентарь: мячи футбольные, набивные мячи, гимнастические маты; форма спортивная, мячи для большого тенниса, скакалки, секундомеры, координационные лестницы, фишки и конусы, шведская стенка, гимнастические скамейки.

### *Информационное обучения:*

- Аудио и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеоматериалов, ноутбук.

### *Кадровое обеспечение:*

- Преподаватель дополнительного образования, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

### 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

*Цель программы:*

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в футбол.

*Формы и содержание программы:*

1. планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
2. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
3. проявлять готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятиях футболом.

*Планируемые результаты программы:*

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники футбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ, гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

*Календарный план воспитательной работы:*

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	«Знаменитые спортсмены»	Беседа	Сентябрь, Спортивный зал	Голышев Д.Ю.
2.	Авангард-Челябинск	Соревнования по футболу	Октябрь, Спортивный зал ЮЗГУ	Голышев Д.Ю.
3	Авангард-Металлург	Соревнования по футболу	Октябрь, Спортивный зал ЮЗГУ	Голышев Д.Ю.
4.	«Здоровье и ЗОЖ»	Конкурсная программа	Ноябрь, Спортивный стадион	Голышев Д.Ю.
5.	ДЮСШ №4	Товарищеская игра	Ноябрь, Спортивный зал «КМТ»	Голышев Д.Ю.
6	«Спортивная студенческая ночь»	Игровая программа	Январь, «Губернаторский каток»	Голышев Д.Ю.
7	«День защитника	Спортивный	Февраль,	Голышев Д.Ю.

	Отечества»	праздник	Спортивный зал «КМТ»	
7.	Соревнования по футболу	Соревнования	Апрель	Голышев Д.Ю.
8.	«Вредные привычки и их профилактика»	Беседа	Апрель Спортивный зал «КМТ»	Голышев Д.Ю.
9	Соревнования по футболу	Соревнования	Май	Голышев Д.Ю.
10.	«Всемирный день без табака»	Игровая программа	Май, Спортивный стадион	Голышев Д.Ю.
10.	«Спорт-формула жизни»	Соревнования по футболу	Июнь, «СОШ № 30»	Голышев Д.Ю.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: 10–11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд. Стереотип. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
3. Питер Дж.Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2014. – 192 с.
4. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб.пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и дополн. – М.: Спорт, 2019. – 216 с. : ил.
5. Физическое воспитание в школе: В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2018.
6. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
10. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

## 5.ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Календарно-тематическое планирование:

Таблица 5

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Введение. Техника безопасности.	3	лекция	Спортивный зал	Входящий
2			История развития футбола.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
3			Краткие сведения об анатомии человека.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
4			Питание.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
5			Профилактика травматизма при занятиях футболом.	3	лекция	Спортивный зал	Текущий
6			Физические способности человека.	3	лекция	Спортивный зал	Итоговый
7			Сдача нормативов.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
8			Общая физическая	3	Практическое	Спортивный	Текущий



			подготовка.		занятие	й зал	
9			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
10			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
11			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
12			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
13			Тактико-технические действия	3	Практическое занятие	Согласно плана	Промежуточный
14			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
15			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
16			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
17			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
18			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

			мяча.				
19			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
20			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
21			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
22			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
23			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
24			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
25			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
26			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
27			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
28			Технические приемы без мяча.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

			мяча.				
29			Технические приемы с мячом.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
30			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Промежуточный
31			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
32			Общая физическая подготовка	3	практика	Спортивный зал	Текущий
33			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
34			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
35			Общая физическая подготовка	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
36			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
37			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
38			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
39			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

40			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
41			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
42			Тактико-технические действия	3	Практическое занятие	Согласно плана	Промежуточный
43			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
44			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
45			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
46			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
47			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
48			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
49			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
50			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
51			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
52			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

53			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
54			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
55			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
56			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
57			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
58			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
59			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
60			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
61			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
62			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
63			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

64			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
65			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
66			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
67			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
68			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
69			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
70			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
71			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
72			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
73			Технические приемы нападения в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

74			Технические приемы в нападении	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
75			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
76			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
77			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
78			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
79			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
80			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
81			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
82			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
83			Технические приемы в защите	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
84			Технико-тактические действия	3	Участие в мероприятиях	Согласно плану	Промежуточный

85			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
86			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
87			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
88			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
89			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
90			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
91			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
92			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
93			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
94			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
95			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
96			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
97			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий



98			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
99			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
100			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
101			Специальная физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
102			Общая физическая подготовка.	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
103			Технико-тактические действия	3	Участие в мероприятиях.	Согласно плана	Промежуточный
104			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
105			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
106			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
107			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
108			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий

109			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
110			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
111			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
112			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
113			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
114			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
115			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
116			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
117			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
118			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
119			Технические приемы защиты в	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Текущий
120			Сдача нормативов	3	Практическое занятие	Спортивный зал	Итоговый
				Всего: 360			

## Приложение 2

### Материалы для проведения мониторинга:

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами. Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях в спортивной секции «Футбол».

#### Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования выполнения удара по воротам

Техника выполнения данных ударов, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка одинакова. Ниже приводятся опробованные упражнения для этих ударов.

1. Имитация выполнения одиннадцатиметрового удара. Обратить внимание на правильность.
2. В парах. 1-ый накатывает мяч по удобной траектории, а 2-ой выполняет удар по воротам. Накатывать надо удобно!
3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, а 2-ой выполняет удар по воротам. Главное - своевременный «выход» к мячу.
4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет удар по воротам. Главное - своевременный «выход» к мячу.
5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет удар по воротам.
6. В парах – передачи с ударом по воротам.
7. В парах – передачи в разрез с ударом по воротам.
8. Выполнение одиннадцатиметрового удара.
9. Передачи с ударом по воротам, увеличивая расстояние до 9-10м.

#### Передача мяча навесом

**Техника выполнения:** Техника выполнения навеса является основополагающей для успешного применения этого приема в игре. Во-первых, игрок должен знать, как правильно настроить свою траекторию перед выполнением навеса. Во-вторых, необходимо рассчитать силу удара, чтобы мяч достиг желаемого места и не перелетел далеко за пределы поля. В-третьих, важно учитывать положение защитников и голкипера соперника и выбрать оптимальную точку для навеса.

#### Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
  - неправильное подбрасывание мяча.
  - отсутствие зрительного контроля.
2. Мяч не долетает до партнера
  - медленный удар по мячу.
3. Мяч не подлетает достаточно высоко
  - неправильное (неточное) подбрасывание

#### Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники

1. Выполнение передачи навесом с неподвижным мячом.
2. Подбрасывание мяча максимально высоко.
3. Подбрасывание с падением мяча в определенную зону.

4. Подбрасывание катящегося навстречу мяча.
5. Подбрасывание мяча в стену, 3-4м.
6. Пас навесом в парах.

#### **Примерные вопросы для контрольных работ по разделу «Футбол»**

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», так и непосредственно на учебных играх. Ближе к окончанию раздела «Футбол» проводится контрольная работа по правилам соревнований. Ниже на некоторые вопросы приводятся ответы с комментариями.

1. Сколько игроков в команде?
2. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?
3. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?
4. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?
5. Опишите, как должна происходить замена игроков.
6. Какие существуют ограничения замены?
7. Когда подается угловой?
8. Что такое положение вне игры?
9. Что такое пас в разрез?
10. Что такое навес?
11. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?
12. Сколько длится один тайм?
13. Кто такой игрок «форвард»?
14. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?
15. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?
16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

#### **Контрольные нормативы (тесты)**

##### **Обоснование контрольных нормативов (тестов)**

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, и, как результата, овладение определенным уровнем двигательных навыков в футболе.

Предлагается пользоваться упражнениями и требованиями варианта, где предъявляются более высокие (по сравнению со школьными) требования к уровню овладения техническими действиями в футболе. Тем самым, -ставятся посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов), -позволяет добиваться именно факторы сдвига в уровне овладения техническими действиями в футболе

#### **Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

*Таблица 6*

Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м (сек.)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	–	–	–	9,45	11,10	12,25

	Бег 3000 м (мин/сек)	12,20	14,10	15,20	–	–	–
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	235	213	192	188	173	157
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	8	–	–	–
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	–	–	–	20	14	10