

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от 29.12 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол - девушки»**

**Срок освоения: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 15-22 года**

Разработчики:  
Кузьменок Данила Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования;  
методист:  
Какунина Галина Владимировна

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол – девушки» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол – девушки» физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Актуальность программы**

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. К числу наиболее актуальных проблем относится, женский футбол. Многие считают, что девушки не должны и не умеют играть в данный вид спорта, но играют лучше.

### **Отличительные особенности**

программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол для девушек, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

### **Новизна**

программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

**Уровень освоения – общекультурный.**

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол – девушки» рассчитана на 144 часа на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 4 часа. В 2022/2023 учебном году реализация программы со второго полугодия.

### **Цель программы:**

Формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию культуры движений, обогащению двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- способствовать освоению знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- способствовать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- способствовать освоению ударов по мячу и остановок мяча;
- способствовать овладению игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- способствовать освоению техники ведения мяча, освоению техники ударов по воротам, освоению тактики игры.

#### **Развивающие:**

- способствовать созданию представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния.

#### **Воспитательные:**

- способствовать соблюдению гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- привить интерес к игровым видам спорта (футболу) и воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств;
- привить навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- ориентировать на дальнейшее прохождение службы в органах внутренних дел.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные:**

- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоят опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

#### **Метапредметные:**

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять

его инструкции;

- получают способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявят личные качества такие как, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- получат опыт взаимодействия со сверстниками, научатся находить с ними общий язык и общие интересы.

**Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации**

На занятиях обучающиеся знакомятся с главными понятиями вида спорта, его историей, а уже в практической части дети знакомятся с техникой, тактикой и правилами футбола. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

**Условия набора**

Для обучения по программе принимаются все желающие (девушки), не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено медицинской справкой. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

**Наполняемость групп:** 1 год – 15 человек.

### Формы организации занятий

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными (тренировочные занятия, беседы, тестирование, замер антропометрических изменений) и могут проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы.

**Кадровое обеспечение:** обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

### Материально-техническое обеспечение:

- игровой спортивный зал,
- школьный стадион,
- спортивный инвентарь.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Правила и формы проведения соревнований по футболу. Основы судейства Общая и специальная физическая подготовка футболиста.	4	4	0	тестирование
2.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Отработка техники передачи мяча.	4	1	3	контрольные испытания
3.	Основы техники и тактики. Передача мяча «низом» Передача мяча «верхом»	4	0	4	контрольные испытания
4.	Тактика игры в футбол. Ввод мяча в игру из стандартных положений. Техника игры в нападении	4	1	3	контрольные испытания
5.	Тактика защиты Техника игры в защите. Тактическая игра команды	4	0	4	контрольные испытания
6.	Учебно-тренировочные двухсторонние игры и соревнования. Общая и специальная физическая	4	0	4	контрольные испытания

	подготовка футболиста				
7.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	4	0	4	контрольные испытания
8.	Передача мяча «низом» Передача мяча «верхом»	4	0	4	контрольные испытания
9.	Ввод мяча в игру из стандартных положений. Тактическая игра команды	4	0	4	контрольные испытания
10.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Учебно-тренировочные двухсторонние игры и соревнования	4	0	4	контрольные испытания
11.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	4	0	4	контрольные испытания
12.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Инструктаж по ТБ. Тактическая игра команды	4	2	2	контрольные испытания
13.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	4		4	контрольные испытания
14.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в нападении Техника игры в защите	4		4	контрольные испытания
15.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Тактическая игра команды	4		4	контрольные испытания
16.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча Передача мяча «низом» Передача мяча «верхом»	4		4	контрольные испытания
17.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в нападении Техника игры в защите Тактическая игра команды	4		4	контрольные испытания

18.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в нападении Техника игры в защите Тактическая игра команды	4		4	контрольные испытания
19.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Учебно-тренировочные двухсторонние игры и соревнования.	4		4	контрольные испытания
20.	Итоговое занятие	4		4	контрольные испытания
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	