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

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 033ОД от 04.09.2023г.
Директор Санкт-Петербургского
Пожарно-спасательного колледжа
С.В. Шарапов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2BF93C26F57CE98FE85B3411EA369A01
Владелец: Шарапов Сергей Владимирович
Действителен: с 15.11.2023 до 07.02.2025

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

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. К числу наиболее актуальных проблем относится, женский футбол. Многие считают, что девочки 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 сориентирует 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» рассчитана на 216 часов на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

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 освоение техники ведения мяча, освоению техники ударов по воротам, освоение 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;

– получат 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, научаться 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.	2	2	0	тестирование
2.	Правила и формы проведения соревнований по футболу. Основы судейства Общая и специальная физическая подготовка футболиста.	4	4	0	
3.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Команды для управления группой.	6	2	4	контрольные испытания
4.	Понятие о строе и командах. Отработка техники передачи мяча.	6	1	5	контрольные испытания
5.	Основы техники и тактики. Передача мяча «низом»	6	0	6	контрольные испытания
6.	Основы техники и тактики. Передача мяча «верхом»	6	0	6	контрольные испытания
7.	Тактика игры в футбол. Ввод мяча в игру из стандартных положений.	6	1	5	контрольные испытания
8.	Техника игры в нападении.	6	0	6	контрольные испытания
9.	Тактика защиты Техника игры в защите.	6	0	6	контрольные испытания
10.	Тактическая игра команды	6	0	6	контрольные испытания
11.	Учебно-тренировочные двухсторонние игры и соревнования. Общая и	12	0	12	контрольные испытания

	специальная физическая подготовка футболиста				
12.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	12	0	12	контрольные испытания
13.	Передача мяча «низом»	6	0	6	контрольные испытания
14.	Передача мяча «верхом»	6	0	6	контрольные испытания
15.	Ввод мяча в игру из стандартных положений. Тактическая игра команды	6	0	6	контрольные испытания
16.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Учебно-тренировочные двухсторонние игры и соревнования	12	0	12	контрольные испытания
17.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	6	0	6	контрольные испытания
18.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Инструктаж по ТБ. Тактическая игра команды	6	3	3	контрольные испытания
19.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	6	0	6	контрольные испытания
20.	Ввод мяча в игру из стандартных положений.	6	0	6	контрольные испытания
21.	Техника игры в нападении	6	0	6	контрольные испытания
22.	Техника игры в защите	6	0	6	контрольные испытания
23.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Тактическая игра команды.	6	0	6	контрольные испытания
24.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Отработка техники передачи мяча	6	0	6	контрольные испытания

	Передача мяча «низом»				
25.	Отработка техники передачи мяча. Передача мяча «верхом».	6	0	6	контрольные испытания
26.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в нападении	6	0	6	контрольные испытания
27.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в нападении	6	0	6	контрольные испытания
28.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в защите	6	0	6	контрольные испытания
29.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Техника игры в защите	6	0	6	контрольные испытания
30.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Тактическая игра команды	6	0	6	контрольные испытания
31.	Ввод мяча в игру из стандартных положений Тактическая игра команды	6	0	6	контрольные испытания
32.	Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Учебно-тренировочные двухсторонние игры и соревнования.	12	0	12	контрольные испытания
33.	Итоговое занятие	6	0	6	контрольные испытания
	Итого:	**216**	**13**	**203**	