

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
“Златоустовский индустриальный колледж им. П. П. Аносова“

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Футбол»

г. Златоуст
2025

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основании Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»» для студентов всех специальностей

Автор-составитель:

Семёнова Елена Борисовна
преподаватель физического воспитания
ГБПОУ «ЗлатИК им. П.П. Аносова»

Утверждено
зам. директора по ВР
_____ /И.Г.Яцковская

Структура программы

№ п/п		Страницы
	Пояснительная записка	4-7
1	Паспорт программы	8-12
2	Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	12
3	Условия реализации программы	13

Пояснительная записка

Дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Нормативно-правовой основой формирования дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы являются следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. 273 - ФЗ;
- Конституция Российской Федерации;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»;
- Постановлением Правительства РФ от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 499 от 01 июля 2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 января 2014г. № 2 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 22 января 2015г. № ДЛ-1/05вн «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2015г. № ВК - 1032/06 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации – разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов)»;
- Стратегией развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.10.2020 № 60458);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Стратегией развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

- Приказом Минтруда России от 29 апреля 2013 г. № 170н «Об утверждении методических рекомендаций по разработке профессионального стандарта»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № ВК-1032/06 «О направлении Методических рекомендаций»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова».

Принципы реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по курсу «Футбол»:

- свобода выбора обучающимся видов и сфер деятельности;
- ориентация на личностные интересы, потребности, способности обучающегося;
- возможность свободного самоопределения и самореализации обучающегося;
- единство обучения, воспитания, развития;
- практико-деятельностная основа образовательного процесса.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учителей физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях и СПО, рекомендуется для занятий со студентами от 16 до 20 лет.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание

нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей студентов в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране и мире.

Отличительные особенности

Реализация программы по футболу дает возможность каждому студенту попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Новизна программы

В программе применяются как традиционные, так и современные подходы к профилактической работе, которая проводится с учетом подготовки и индивидуальных особенностей студентов.

Цель программы

Создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта для студентов до 20 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

образовательные:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в футбол; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни

развивающие:

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности студента;
- развивать мотивацию студента к занятиям физической культурой и футболом;

-развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

-развивать у студентов стремление и желание к самовыражению, через игру в футбол

воспитательные:

- воспитывать у студентов культуру поведения в коллективе;

-воспитывать нравственные качества у студента;

-способствовать социализации и социальной адаптации студентов в обществе.

Основными задачами реализации программы являются:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей студентов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3) формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4) выявление и поддержка студентов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1. Паспорт программы

1.1 Сроки реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по курсу «Футбол»

Программа рассчитана на детей от 15-18 лет (1-3 курс):

Форма организации образовательной деятельности – секция.

1.3 Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

- специальные занятия;
- беседы;
- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования

1.4 Тематический план

Раздел	Темы	Формы, методы	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Инструктаж по ТБ	Показ, рассказ, обучение	1	1	0
2	История футбола	Рассказ	1	1	0
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ, обучение	4	0	4
4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Показ, обучение	4	0	4
5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой	Показ, рассказ, обучение	8	1	7

	<p>лба</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба</p>				
6	<p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь</p>	Показ, рассказ, обучение	4	1	3
7	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>	Показ, рассказ, обучение	4	1	3
8	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника</p>	Показ, рассказ, обучение	6	1	5
9	<p>Обводка с помощью обманных движений (финтов)</p> <p>Выбивание мяча ударом ногой</p> <p>Отбор мяча перехватом</p> <p>Отбор мяча толчком плеча в плечо</p> <p>Отбор мяча в подкате</p>	Показ, рассказ, обучение	6	1	5
10	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p> <p>Ловля катящегося мяча</p>	Показ, рассказ, обучение	8	2	6

	Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полета) Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)				
11	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением	Показ, рассказ, обучение	4	1	3
12	Нападения в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот	Показ, обучение	4	0	4
13	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Показ, обучение	4	0	4
14	Двусторонняя учебная игра	Обучение	2	0	2
15	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Обучение	8	0	8
16	Контрольные матчи		4	0	4
ИТОГО:			72	10	62

Методическое обеспечение

Принципы спортивной тренировки

Возрастная адекватность спортивной деятельности;

Единство общей и специальной подготовки;

Непрерывность тренировочного процесса;

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Цикличность тренировочного процесса;

Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стойки, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное

состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

1.5 Ожидаемый результат

Обучающийся будет знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного футбола;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол.

Будет уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- с пониманием относиться к другим ребятам.

У обучающегося будет развито:

- мотивация к занятиям футболом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

Будут воспитаны сформированы и развиты:

- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни; и сформированность навыков ЗОЖ.

-коммуникативные навыки; умение свободно общаться с окружающими; толерантность.

- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

2. Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по футболу и другим видам спорта.

3. Условия реализации программы

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для функционирования секции оборудованы следующие кабинеты и залы:

№ п/п	Направленность	Название объединения	Оснащение
1.	Физкультурно-спортивное	Секция футбола	Спортивный зал с сеткой Ворота Футбольные, набивные мячи Утяжелители, гантели Скакалки Гимнастические маты

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 3-е изд. — Саратов : Профобразование, 2024. — 113 с.

Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / А. В. Момент. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с.

Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО : учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2022. — 48 с.

Дополнительные источники:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 кл. – М.: Просвещение 2008 г. 114 с.
2. Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2009. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2008. 336 с.