

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы  
«Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий  
«Царицыно»

Рекомендовано

Методическим советом колледжа  
Протокол № 1  
от «22» сентября 2016г.

Утверждаю



Директор колледжа  
И.Н. Седова  
«23» сентября 2016г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Школа футбола

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов по программе: 180 часов

Автор-составитель программы:  
Маланин Б.В., педагог дополнительного образования

Москва  
2016

## Пояснительная записка

Основная направленность данной программы физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на всестороннее развитие обучающихся, включая физическую и морально-психологическую подготовку детей. Программа является адаптированной, направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни качеств. Составленной на основе методических разработок и литературы ведущих специалистов в области спорта в России.

Футбол – это народная игра для всех слоев населения. В футбол играют с юного возраста до старого. Футболом в России занимаются около 4 миллионов человек. Футбол – это атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, воспитывает чувство товарищества и дружбы. Во время матча каждый игрок имеет возможность проявить свои самые лучшие качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели. Поскольку тренировки и соревнования проходят круглый год, в самых различных, нередко резко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, это игра способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

В тренировке по другим видам спорта футбол (или отдельные упражнения из футбола) часто использует в качестве дополнительного вида спорта. Это вызвано тем, что футбол благодаря своему особому воздействию на физическое развитие спортсмена может способствовать успешной подготовке в избранной спортивной специализации. Игра в футбол может служить хорошим средством ОПФ. Разнообразный бег с изменением направлений, прыжки, богатство самых различных эстафет с мячом и без мяча, удары, остановки ведения мяча, проявления максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Соревнования по футболу являются важным средством массового вовлечения трудящихся в систематические занятия физической культурой, необходимым условием повышения спортивного мастерства, выполнения нормативов и требований Единой всероссийской спортивной квалификации

Популярность спортивных игр делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись футболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности броска.

Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так спортивные игры открывает доступ к регулярным занятиям спортом. Прививается любовь к спорту, развиваются чувство коллективизма, чувство ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы.