

Фролова  
Александра  
Юрьевна

Подписано цифровой  
подписью: Фролова  
Александра Юрьевна  
Дата: 2024.06.21  
11:48:21 +03'00'

Управление образования Администрации Ковровского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большевсегодическая основная общеобразовательная школа  
имени М.В. Водопьянова» Ковровского района

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «Большевсегодическая ООШ

имени М.В. Водопьянова»

(протокол от 21.06.2024 № 7)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Большевсегодическая ООШ

имени М.В. Водопьянова»

А.Ю. Фролова

Приказ №55-ОД от 21.06.2024

Дополнительная  
общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Футбол».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – ознакомительный.

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:

Шубин Владимир Михайлович,  
педагог

дополнительного образования

Консультант:

Рыбакова Ирина Ивановна,  
заместитель

директора по УВР.

**Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодежи».

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1. 1. Пояснительная записка**

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Концептуальная идея данной программы заключается в способствовании развитию у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, социализации, укреплению семейных отношений, формированию общей культуры и организации содержательного досуга.

**1.1.1. Направленность программы** – физкультурно- спортивная.

**1.1.2. Актуальность программы** состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной

и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**1.1.3. Значимость.** Программа физкультурно-спортивной направленности тесным образом связана с региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям региона, и направлена, прежде всего, на формирование здорового образа жизни, занятием детей и подростков спортом, формирование и проявление лучших качеств характера: силы воли, упорства в достижении цели, выносливости.

**1.1.4. Отличительные особенности программы.** Особенностью проектирования и реализации программы является то, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**1.1.5. Новизна программы** заключается в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**1.1.6. Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

**1.1.8. Уровень программы.** – стартовый (ознакомительный).

**1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:** традиционная форма обучения.

**1.1.10. Форма обучения и режим занятий.** Занятия проводятся на футбольном поле и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции - 1 раз в неделю по 2 часа (академический час) с перерывом 10 минут между двумя академическими часами.

Формы обучения - очная с постоянным составом групп. Количество детей в группе: **от 6 до 10 человек.**

Обучение проводится в форме групповых занятий по общей программе, однако это не исключает необходимости индивидуального подхода к учащимся.

**1.2. Цель и задачи программы** формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в формате игры в футбол. формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

Задачи

- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- формирование начальных сведений о самоконтроле;

- владение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Предметные:**

- формировать основы знаний по ЗОЖ;
- формировать на ознакомительном уровне основы знаний техники игры в футбол

**Личностные:**

- Формировать интерес к явлениям физкультурной и спортивной жизни, элементарные

Ориентировочный срок проведения	Наименование раздела, темы.				Форма промежуточной аттестации/контроля
		все го часов	теория	практика	
1 неделя сентября	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и с в России	2	2	-	Викторина
2 неделя сентября	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	-	Рефлексия
3 неделя сентября	Правила игры в футбол	2	2	-	Викторина
4 неделя сентября – 2 неделя ноября	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	
3 неделя ноября – 2 неделя февраля	Техника игры в футбол	20	2	22	Наблюдение анализ игры самоанализ
3 неделя февраля – 4 неделя мая	Тактика игры в футбол	30	2	28	Товарищеский матч
итого		68	10	58	

социальные умения (коммуникативность, рефлексия, лидерские качества, культуру общения, дружелюбие), в спортивной игре.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

**Практика:**

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.

- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

## 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

### *Теория:*

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. правила купания.

### *Практика:*

- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

## 3. Правила игры в футбол.

### *Теория:*

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

### *Практика:*

- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

## 4. Общая и специальная подготовка.

### *Теория:*

- понятие - выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие - сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие - быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

### *Практика:*

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры.
- Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

## 5. Техника игры в футбол.

### *Теория:*

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие - точность удара и траектория полёта мяча после удара.

### *Практика:*

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## 7. Тактика игры в футбол.

### *Теория:*

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

### *Практика:*

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.
- Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия.
- Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, введя мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

##### **Предметные результаты.**

- К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:
- имеют представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
  - имеют представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
  - освоили правила, технику и тактику игры;
  - овладели терминологией, принятой в футболе;
  - приобрели знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
  - освоили групповые и командные действия;
  - владеют умением провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
  - имеют навык судейской работы;
  - умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
  - умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

##### **Личностные результаты**

- количество обучающихся, принимающих участие в товарищеских матчах;
  - количество побед в товарищеских матчах;
  - способны вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- понимание и принятие социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- испытывают осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;

##### **Метапредметные результаты**

- умеют характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

-понимают основные определения и термины, применяют их в процессе тренировок и соревнований;

## **Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Дата начала учебного года – **2 сентября 2024 года**

Дата окончания учебного года – **31 мая 2025 года**

#### **Продолжительность учебных периодов**

в 1-9 классах учебный год делится на 4 четверти,

1 четверть	8 учебных недель	с 02.09.2024 г. по 26.10.2024 г.
2 четверть	8 учебных недель	с 06.11.2024 г. по 29.12.2024 г.
3 четверть	10 учебных недель	с 09.01.2025 г. по 21.03.2025 г.
4 четверть	8 учебных недель	с 01.04.2025 г. по 30.05.2025 г. для 1-8 классов с 01.04.2025г. по 23.05.2025 г. для 9 класса

#### Продолжительность учебного года:

в 1,9, классах – 33 учебные недели;

во 2-8, классах – 34 учебные недели

#### **Сроки и продолжительность каникул**

осенние каникулы - 27.10.2024 – 05.11.2024 (10 дней);

зимние каникулы - 30.12.2024 – 08.01.2025(10 дней);

весенние каникулы - 22.03.2025 – 31.03.2025 (10 дней).

Дополнительные каникулы для первоклассников– 13-19.02.2025

### **2.2. Условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение:

-спортивный зал (проветриваемый, отвечающим санитарным нормам),  
футбольное поле.

-наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12х24;

-стойки для обводки мячей - 15 штук;

-стойки для подвески мячей- 2 штуки;

-переносные мишени- 2 штуки;

-переносные ворота;

-маты гимнастические;

-скакалки-15 штук;

-мячи набивные;

-мячи футбольные-15 штук;

-мячи волейбольные и баскетбольные;

-гири, гантели

Информационное обеспечение:

-Дидактический материал

-ТСО

Кадровое обеспечение: Учитель физической культуры первой квалификационной категории В.М. Шубин.

### 2.3. Формы аттестации

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;

- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице;

- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

**Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:**

- участие в соревнованиях между учебными группами;

- участие в товарищеских играх;

-участие в матчевых встречах;

-открытые занятия;

-спартакиады.

**Текущая аттестация** проводится с целью контроля качества освоения конкретной темы или раздела программы. Текущая аттестация проводится по итогам освоения каждого раздела программы.

**Промежуточная аттестация** проводится по окончании 1 полугодия в форме футбольного матча.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года по результатам освоения программы в форме комплексного спортивного мероприятия.

**Формы подведения итогов** могут быть предложены и самими учащимися. Это могут быть и различные конкурсы, тематические спортивные мероприятия и т.д.

### 2.4. Оценочные материалы.

Оценка работ обучающихся производится с учетом прописанных ниже критериев.

**Результат оценивается в устной форме.**

**Критерии отслеживания усвоения образовательной программы :**

«отлично» (высокий уровень)- обучающийся освоил программу в полном объеме включая как практический блок так и теоретический, полностью соблюдал технику безопасности;

«хорошо» (средний уровень)- в освоении программы есть незначительные недочеты в плане теоретического и практического освоения;

«удовлетворительно» (уровень ниже среднего) – программа освоена не полностью, слабые теоретические знания, слабое применение знаний в практической игре;

- «неудовлетворительно» (низкий уровень)– работа не выполнена

- Может проводится проверка теоретических знаний в виде тестов, критерии оценки прописываются в тесте.

## Приложение 2

Контрольные упражнения	Результат
------------------------	-----------

	г
Общая физическая подготовка.	
Прыжки в длину с места, см	1
Поднимание туловища за 30 сек, раз	2
Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	1
Бег на 300 м, мин	1
Техническая подготовка.	
Накат справа по диагонали, ударов	1
Подрезка справа и слева, ударов	1
Подачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка	
Челночный бег 3x10 м, сек	9
Многоскоки (8 прыжков), м	12
Лазание по канату, м	2
Специальная физическая подготовка	
Бег на 30 м с мячом, сек	6
Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	2
Техническая подготовка	
Жонглирование мячом, раз	8
Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Контрольные мероприятия (проверка вылепленных, самостоятельных работ, участие в различных соревнованиях, тест -экзамены с педагогом; )	Срок проведения контрольных мероприятий .
Проверка общей физической подготовки	Каждую неделю
Участие в матчах	После изученной темы с практической частью
Тест -экзамены с педагогом	На усмотрение педагога
Участие в итоговой матче,	В конце года, после прохождения програ

## 2.5. Методические материалы

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, этическая беседа, пример, соревнования, поручения, практического задания и др.

Описание педагогических технологий:

### Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровье сберегающая технология

## 2.6. Список литературы

### Материалы для обучающихся:

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: "СпортакадемПресс", 2002. - 472 с.
2. Голомазов, С. В., «Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом» / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадем –пресс, 2001. – 250 с
3. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 240 с.

### Материалы для педагогов

1. Акимов, Н. Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
2. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008
3. Дин Дьюрст, М. М. Все о тренировке юного футболиста – М.:Астрель, 2008. – 120с.
- 4.
5. Малов, В. И. Футбол: Энцикл. – М.: ООО «Издательство А С Т», 2005. -394с.
6. Дэнни Милке. Футбол. Основы игры – М.:Астрель, 2009. – 120с.
7. Ресурсы интернета.
8. Швыков И. А. [Текст] Спорт в школе – футбол. - М., 2002, 255 с

### Библиографический список

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)[Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) .
- 2.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»[Электронный ресурс] // Консультант Плюс[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_168200/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168200/)
- 3.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»[Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_180402/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/)
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»[Электронный ресурс] //

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_339668/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_339668/)

5.Приказ 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 Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»[Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации

<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minprosveshchenija-rossii-ot-30092020-n-533-o-vnesenii/>

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодежи» [Электронный ресурс] //

Гаран.РУ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО МГПУ, ФГАУ ФИРО, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)[Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации

<https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242-o-napravlenii/>

8.Единый национальный портал дополнительного образования детей[Электронный ресурс]<http://dop.edu.ru/article/28/sotsialnogumanitarnaya-napravlennost>



