

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Красноярского края  
Главное Управление образования администрации г. Красноярска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 39»  
Россия, г. Красноярск, 660061, ул. Калинина, 67  
Телефон (391)268-30-73, (391)268-30-96  
E-mail: [sch39@mailkrsk.ru](mailto:sch39@mailkrsk.ru)



Согласовано  
Зам. директора по ВР  
/А.В. Девятярова /

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся 7-16 лет  
Срок обучения 1 год

Программу разработал:  
Учитель по физической культуре  
Кучинский В.А.

Красноярск

2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Федеральные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г. №41);
3. Распоряжение 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования» от 14.03.2016г.
4. Приказ №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г.
5. Распоряжение №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию программ от 01.03.2017г.
6. Уставом ГБОУ школы №489 Московского района города Санкт-Петербурга и другими локальными актами.

Программа также разработана на основе моего личного педагогического опыта и практической работы с обширным контингентом обучающихся, а также с учётом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей.

### **1.1 Направленность и педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой *педагогической целесообразности* работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, 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.

## **1.2.Актуальность программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в

течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

### **1.3. Отличительные особенности программы, её новизна.**

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

### **1.4. Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.**

Основной контингент – учащиеся от 9 до 16 лет.

В группы спортивного оздоровления по футболу принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными. Важно, чтобы занятия футболом оказали благотворное воздействие на развитие каждого ребенка, на его способности к обучению вообще, пригодились ему в жизни. Кроме того, представляется важным занять досуг учащихся интересным и полезным делом, показать увлекательные и содержательные возможности такого досуга.

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 9-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

### **1.5. Объём и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Процесс обучения связан с освоением основных правил футбольной игры и принципов ведения четких технических действий.

Программа рассчитана на 1 год обучения 153 часа в год. Занятия 2 раза в неделю по два учебных часа.

### **1.6. Цель и задачи.**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;

дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

обучить формированию индивидуального двигательного режима.

##### **Развивающие:**

формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

##### **Воспитательные:**

способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

□ способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### 1.7. Условия реализации программы.

*Занятия проводятся в групповой форме.*

- *условия набора в коллектив:* принимаются все желающие в возрасте от 8 до 16 лет на основании заявлений родителей на зачисление в объединение.
- *условия формирования групп:* разновозрастные;
- *количество детей в группе:* списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: не менее 15 человек;
- *особенности организации образовательного процесса:* продолжительность и режим занятий для групп: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.
- *формы проведения занятий:* Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров;
- *формы организации деятельности учащихся на занятии:*
  - фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;
  - групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.
  - индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.
- *материально-техническое оснащение программы:*
  - 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;
  - 2) ворота футбольные;
  - 3) футбольные мячи;
  - 4) насос ручной, иглы;
  - 5) держатель для мяча;
  - 6) гимнастические скамейки;
  - 7) маты гимнастические;
  - 8) стенка гимнастическая;
  - 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
  - 10) скакалки;

- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;
- 13) кабинет с проектором и экраном с выходом в сеть Интернет.

- **кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

## **1.8. Планируемые результаты обучения:**

### ***Предметные:***

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
  - учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
  - учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
  - учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.
- учащиеся получают возможность научиться:*
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
  - применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
  - применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
  - организовывать и судить школьные соревнования.

### ***Метапредметные результаты:***

#### **учебно-интеллектуальные:**

*учащиеся научатся:*

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

#### **учебно-коммуникативные**

*учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

#### учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получают возможность научиться:*

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

#### **Личностные**

*У учащихся будут сформированы:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

*у учащихся могут быть сформированы:*

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1-2 год обучения);
- учебно-тренировочный (3 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.



На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На следующих годах обучения происходит:

- совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

### **Ожидаемые результаты обучения по программе**

*После обучения по программе у учащихся будут:*

- сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;
- знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;
- сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола Правила игры в футбол (основные понятия)	0,5	0,5	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий  Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	0,5	0,5	-	-
3.	Техническая подготовка	40	-	40	-
4.	Тактическая подготовка	21	-	21	-
5.	Физическая подготовка	40	-	40	-
6.	Подвижные игры и эстафеты	17	-	17	-
7.	Игра в футбол малыми составами	20	-	20	-
8.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	<b>Итого:</b>	153			

### **III. План тренировок по футболу для школьников средних классов**

#### **Общая структура:**

*- 5 тренировок в неделю по 1.5-2 часа каждая.*

#### **Понедельник: Техника и координация (1.5 часа)**

1. Разминка (15 минут)
  - Легкий бег.
  - Динамическая растяжка.
2. Технические упражнения (45 минут)
  - Ведение мяча и дриблинг.
  - Передачи и прием мяча.
3. Координационные упражнения (20 минут)
  - Лестницы и конусы.
  - Упражнения на ловкость.
4. Заминка и растяжка (10 минут)
  - Статическая растяжка.

#### **Вторник: Физическая подготовка (1.5 часа)**

1. Разминка (15 минут)
  - Легкий бег.
  - Динамическая растяжка.
2. Скоростные упражнения (30 минут)
  - Интервальные забеги.
  - Упражнения на ускорение.
3. Упражнения на выносливость (30 минут)
  - Круговая тренировка.
  - Плиометрика.
4. Заминка и растяжка (15 минут)
  - Статическая растяжка.

### **Четверг: Тактика и позиционная игра (1.5 часа)**

1. Разминка (15 минут)
  - Легкий бег.
  - Динамическая растяжка.
2. Тактические упражнения (45 минут)
  - Позиционная игра.
  - Разбор тактических схем.
3. Малые игры (20 минут)
  - Игры 3х3, 4х4.
4. Заминка и растяжка (10 минут)
  - Статическая растяжка.

### **Пятница: Командная игра и взаимодействие (1.5 часа)**

1. Разминка (15 минут)
  - Легкий бег.
  - Динамическая растяжка.
2. Командные упражнения (45 минут)
  - Взаимодействие в линиях.
  - Упражнения на принятие решений.
3. Игра на половину поля (20 минут)
  - Фокус на командную работу.
4. Заминка и растяжка (10 минут)
  - Статическая растяжка.

### **Суббота: Полноценная игра и анализ (2 часа)**

1. Разминка (20 минут)
  - Легкий бег.
  - Динамическая растяжка.

2. Игра на полном поле (80 минут)

- Полноценный матч.
- Применение изученных навыков.

3. Анализ игры (20 минут)

- Обсуждение ключевых моментов.
- Обратная связь.

*Дополнительные рекомендации:*

- Следить за техникой безопасности.
  - Поддерживать позитивный настрой и командный дух.
  - Индивидуальный подход к каждому игроку.
-

## **IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **4.1. Оценочные материалы.**

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

## **Критерии оценки обучения**

### **1. Оборудование и инвентарь**

- 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
- 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
- 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

### **2. Правила игры в футбол**

- 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
- 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
- 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

### **3. Нормативы**

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1 км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.  
Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

### **4. Тактика**

Игра 3:3, игра 4:4

- 1 очко - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
- 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.
- 3 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

### **5. Техника**

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

- 1 очко - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
- 2 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.
- 3 очка - объем усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

**Контроль осуществляется:** по двигательной активности - на основании результатов тестов.

**Способы фиксации результата:**

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневники достижений.

#### **4.2. Методические материалы.**

##### **4.2.1. Методические материалы для тренера-преподавателя.**

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

##### **4.2.2. Методические материалы для обучающихся.**

Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.



### 4.3. Материально-техническое обеспечение.

Методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы. № п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуальный-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнов