

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Согласована,  
Рекомендована  
к утверждению:  
Заседание ЦМО учителей  
физической культуры, технологии, ОБЖ, ИЗО, МХК  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

Утверждена:  
директор школы  
Фроленкова М.И  
Приказ № 84-Д  
от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель программы**  
Дроздова Юлия Сергеевна  
педагог дополнительного образования

с. Агинское, 2023

## 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.

### 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 – непременный 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. 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.

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го этапа) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения по 68 часов в год. Занятия 2 раза в неделю по одному учебному часу.

### **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 быстроменяющейся 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 9 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: все года обучения - 2 раза в неделю по 1 учебному часу. 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. Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола	1	1	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий иных футболистов	1	1	-	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	2	2	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	1	1	-	-
5.	Техническая подготовка	15	-	15	-
6.	Тактическая подготовка	12	-	12	-
7.	Физическая подготовка	10	-	10	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8	-
9.	Игра в футбол малыми составами	10	-	10	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	8	-	8	-
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

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

**Способы фиксации результата:**

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Промежуточная аттестация в форме тестирования

### **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, 1881.

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. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Физическая культура и спорт в России.	2	02.09 06.09	
2	Развитие футбола в России.	2	09.09 13.09	
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	16.09 20.09	
4	Правила игры в футбол.	2	23.09 27.09	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	30.09 04.10	
6	Упражнения с набивным мячом.	2	07.10 11.10	
7	Акробатические упражнения.	2	14.10 18.10	
8	Упражнение в висах и упорах.	2	21.10 25.10	
9	Легкоатлетические упражнения.	2	28.10 08.11	
10	Подвижные игры и эстафеты.	2	11.11 15.11	
11	Специальные упражнения для развития быстроты.	2	18.11 22.11	
12	Специальные упражнения для развития ловкости.	2	25.11 29.11	
13	Техника игры в футбол.	2	02.12 06.12	
14	Прямой и резаный удар по мячу.	2	09.12 13.12	
15	Точность удара.	2	16.12 20.12	
16	Техника передвижения.	2	23.12 27.12	
17	Удары по мячу ногой.	2	30.12 10.01	
18	Удары по мячу головой.	2	13.01 17.01	
19	Остановка мяча.	2	20.01 24.01	

20	Ведение мяча.	2	27.01 31.01	
21	Обманные движения.	2	03.02 07.02	
22	Отбор мяча.	2	10.02 14.02	
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	17.02 21.02	
24	Техника игры вратаря.	2	28.02 03.03	
25	Тактика игры в футбол.	2	07.03 10.03	
26	Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	14.03 17.03	
27	Тактика нападения.	2	21.03 24.03	
28	Индивидуальные действия с мячом.	2	04.04 07.04	
29	Групповые действия с мячом.	2	11.04 14.04	
30	Тактика защиты.	2	18.04 21.04	
31	Групповые действия защиты.	3	25.04 28.04 02.05	
32	Тактика вратаря.	2	05.05 12.05	
33	Тренировочная игра.	3	16.05 19.05 23.05	
	Итого	68		

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.