

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа - детский сад
имени кавалера ордена Мужества Виктора Тошмотова»
Раздольненского района Республики Крым**

| | | |
|---|---|--|
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНА |
| Протокол заседания ШМО учителей физкультурно – оздоровительного и художественно - эстетического циклов от 26.08.2025г. № 1 Руководитель ШМО _____ Э.Э.Эмирова | Заместитель директора по учебно – воспитательной работе _____ Д.М.Сидякина 27.08.2025г. | Приказ от 27.08.2025г. № 147 Директора МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» _____ С.А.Кокоркина |

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»**

| | |
|------------------------------|--|
| Направление: | физкультурно – спортивное (спортивно – оздоровительная группа) |
| Возрастная категория: | 9-15 лет |
| Уровень: | ознакомительный |
| Срок реализации: | 1 год |
| Составитель: | педагог дополнительного образования Давидюк Олег Юрьевич |

с. Серебрянка
2025 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Раздел 1. Пояснительная записка | 3 |
| - Направленность программы | 3 |
| - Уровень программы | 3 |
| - Актуальность и востребованность программы | 3 |
| - Педагогическая целесообразность программы..... | 4 |
| - Отличительная особенностью программы | 4 |
| - Цель программы | 4 |
| - Адресат программы | 4 |
| - Формы обучения | 4 |
| - Режим работы | 4 |
| - Срок реализации программы | 4 |
| - Планируемые результаты | 4 |
| Раздел 2. Содержание программы | 5 |
| - Учебный (тематический) план | 5 |
| - Содержание учебного (тематического) плана | 6 |
| Раздел 3. Формы аттестации | 9 |
| - Механизм оценивания образовательных результатов | 9 |
| Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы | 10 |
| - Материально – технические условия | 10 |
| - Учебно – методическое и информационное обеспечение программы | 10 |
| - Кадровое обеспечение | 10 |
| Раздел 5. Приложения к программе | 10 |
| - Календарный учебный график | 10 |
| - Календарно-тематическое планирование | 10 |

Раздел 1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Нормативно - правовую основу разработки программы «Футбол» составляют:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями и изменениями.

-Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») (СанПиН2.4.4.3172-14);

-«Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года», (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р г.);

-Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Основная образовательная программа дополнительного образования обучающихся МБОУ «Серебрянская школа – детский сад» от 30.08.2021 № 250.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре, спорте и футбольной игровой практике. В программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей, то есть тактики игры.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы дополнительного образования, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами и задачами. В связи с этим возникает

необходимость в обучении детей футболу и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность программы обуславливается:

- доступностью футбола для любого возраста;
- возможностью использования футбола для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- командные игровые виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к футболу.

Отличительной особенностью программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений, формирование командной сплоченности и слаженности в действиях (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психологического переутомления). В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Целью программы является создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересе к игровым видам спорта, футболу.

Адресат программы. Специального отбора детей для обучения по программе не предусмотрено. К освоению программы допускаются обучающиеся школы от 11 до 17 лет, не имеющие отклонений по здоровью. Состав группы- 10-15 человек.

Формы обучения: очная, форма проведения занятий – аудиторная. Основной формой работы являются учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, коллективная.

Режим работы: периодичность – 2 раз в неделю; продолжительность занятия – 45 минут.

Срок реализации программы: 1 год, 68 часа.

Планируемые результаты:

Личностные

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

Предметные

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.

Раздел 2. Содержание программы Учебный (тематический) план

| № п/п | Разделы подготовки | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2 | Футбол. Общая физическая подготовка | 10 |
| 3 | Футбол. Специальная физическая подготовка | 10 |
| 4 | Футбол. Техническая подготовка | 10 |
| 5 | Футбол. Тактическая подготовка | 10 |
| 6 | Футбол. Соревнования | 24 |
| | Общее количество часов | 68 |

Содержание учебного (тематического) плана

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.*Теория:* Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. *Практика:* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях.

Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки. Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе. Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д. Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное

выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5).

Техническая подготовка. Теория: Знакомство с множеством простых технических приемов и широким арсеналом двигательных навыков. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры. Практика: Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока. Обучение технике передачи мяча «щекой, пяткой, подошвой, классическим видом, головой, с лета. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника передвижения. Обучение и закрепление техники игры головой:

- Удар головой с лета
- Удар затылочной частью головы, стоя спиной к воротам
- Удар головой в падении
- Удар височной частью головы

Отработки ударов в парах индивидуальная работа, жонглирование. Обучение технике ударов по воротам и передачи мяча:

- Удар мяча с места
- Удар по катящемуся мячу
- Удар с отскока
- Удар мяча способом «ПЫР»
- Удар мяча способом «ЩЕКОЙ»
- Удар мяча способом «ПОДЪЕМОМ»
- Удар мяча способом «ШВЕДА»
- Удар мяча в падении с отскоком от земли

Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Развитие выносливости.

- Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета:
- Остановка мяча подошвой
- Остановка мяча щекой
- Остановка мяча с откидкой мяча под удар
- Остановка способом «ПЕРЕКАТ»
- Остановка мяча грудью
- Прием мяча на ногу на грудь.

Скидка головой на ногу. Развитие быстроты.

Тактическая подготовка. Теория: Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует

широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения

Практика: Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

- Индивидуальные действия.
- Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля.
- Обучение игровым амплуа в команде.
- Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.
- Игра в защите: выбор места для оборонительного действия.
- Опека игрока с мячом и без него.
- Перехват паса, отбор мяча.
- Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.
- Командные взаимодействия.
- Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест.
- Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход".
- Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.
- Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться.
- Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих.
- Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.
Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Раздел 3. Формы аттестации

Механизм оценивания образовательных результатов. Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в тренировочных играх, соревнованиях и других массовых мероприятиях. Соревновательная деятельность является важным итоговым этапом занятий.

Основными критериями оценки работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Высокий уровень освоения программы: Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, которая является

содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной деятельности приобретённых знаний умений и навыков.

Достаточный уровень освоения программы. Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы. Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки

Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально – технические условия: Занятия по образовательной программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МБОУ «Серебрянская школа – детский сад», в которую входит:

- Спортивный зал
- Минифутбольное поле
- Стадион

Для занятий футболом имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию обучающихся.

Учебно – методическое и информационное обеспечение программы:

1. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007
2. Интернет источник: <https://infourok.ru/videourok-istoriya-i-pravila-igri-v-futbol-3891671.html>

Кадровое обеспечение. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует педагог дополнительного образования.

Раздел 5. Приложения к программ

Календарный учебный график

| | |
|--|-----------------------|
| Количество учебных недель | 40 недель |
| Количество учебных дней | 8 учебных дней |
| Продолжительность каникул | 32 дня |
| Дата начала и окончания учебных периодов/ этапов | 02.09.2025-20.05.2026 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Дата | | Тема урока | Количество часов |
|-----|------|------|--|------------------|
| | План | Факт | | |
| 1. | | | Правила безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча. | 1 |
| 2. | | | Обманное движение | 1 |
| 3. | | | Передачи мяча в парах. | 1 |
| 4. | | | Удары по мячу после передачи сбоку. | 1 |
| 5. | | | Ведение мяча. | 1 |
| 6. | | | Сочетание передачи и удара по воротам | 1 |
| 7. | | | Передача и удар поворотам. | 1 |
| 8. | | | Удар по воротам. | 1 |
| 9. | | | Ведение мяча. | 1 |
| 10. | | | Финт-корпусом и на замахах. | 1 |
| 11. | | | Финт-корпусом и на замахах. | 1 |
| 12. | | | Резанный удар внутренней стороной подъема. | 1 |
| 13. | | | Резанный удар внутренней стороной подъема. | 1 |
| 14. | | | Обманное движение – финт корпусом; переступание. | 1 |
| 15. | | | Обманное движение – финт корпусом; переступание. | 1 |
| 16. | | | Игра головой. | 1 |
| 17. | | | Удар по мячу ногой. | 1 |
| 18. | | | Обманное движение. | 1 |
| 19. | | | Обманное движение. Удары левой правой ногой | 1 |
| 20. | | | Техника удара по мячу головой. | 1 |
| 21. | | | Ведение мяча. Удар по мячу. | 1 |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| 22. | | | Удары по мячу ногой. | 1 |
| 23. | | | Ведение мяча серединой подъема. Удары по мячу с разворотом. | 1 |
| 24. | | | Ведение мяча. Финт переступанием. | 1 |
| 25. | | | Остановка мяча грудью. | 1 |
| 26. | | | Передачи мяча. Остановка мяча грудью. | 1 |
| 27. | | | Жонглирование мяча. Передачи мяча в тройках. | 1 |
| 28. | | | Жонглирование мячом. Передачи мяча в тройках. | 1 |
| 29. | | | Ведение мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 30. | | | Ведение мяча. | 1 |
| 31. | | | Удары по мячу ногой. | 1 |
| 32. | | | Жонглирования мяча. | 1 |
| 33. | | | Передачи мяча в тройках. | 1 |
| 34. | | | Учебная игра | 1 |
| 35 | | | Удары по мячу после передачи сбоку. | 1 |
| 36 | | | Ведение мяча. | 1 |
| 37 | | | Сочетание передачи и удара по воротам | 1 |
| 38 | | | Передача и удар поворотам. | 1 |
| 39 | | | Удар по воротам. | 1 |
| 40 | | | Ведение мяча. | 1 |
| 41 | | | Финт-корпусом и на замахах. | 1 |
| 42 | | | Финт-корпусом и на замахах. | 1 |
| 43 | | | Резанный удар внутренней стороной подъема. | 1 |
| 44 | | | Резанный удар внутренней | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | стороной подъема. | |
| 45 | | | Обманное движение – финт корпусом; переступание. | 1 |
| 46 | | | Обманное движение – финт корпусом; переступание. | 1 |
| 47 | | | Игра головой. | 1 |
| 48 | | | Резанный удар внутренней стороной подъема. | 1 |
| 49 | | | Обманное движение – финт корпусом; переступание. | 1 |
| 50 | | | Обманное движение – финт корпусом; переступание. | 1 |
| 51 | | | Игра головой. | 1 |
| 52 | | | Удар по мячу ногой. | 1 |
| 53 | | | Обманное движение. | 1 |
| 54 | | | Обманное движение. Удары левой правой ногой | 1 |
| 55 | | | Техника удара по мячу головой. | 1 |
| 56 | | | Ведение мяча. Удар по мячу. | 1 |
| 57 | | | Удары по мячу ногой. | 1 |
| 58 | | | Ведение мяча серединой подъема. Удары по мячу с разворотом. | 1 |
| 59 | | | Ведение мяча. Финт переступанием. | 1 |
| 60 | | | Остановка мяча грудью. | 1 |
| 61 | | | Передачи мяча. Остановка мяча грудью. | 1 |
| 62 | | | Жонглирование мяча. Передачи мяча в тройках. | 1 |
| 63 | | | Учебная-тренировочная игра | 1 |
| 64 | | | Удары по воротам, левой правой ногой. | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------|---|
| 65 | | | Жонглирования мяча. | 1 |
| 66 | | | Передачи мяча в тройках. | 1 |
| 67 | | | Учебная игра | 1 |
| 68 | | | Удары по мячу после передачи сбоку. | 1 |

