Муниципальное общеобразовательное учреждение «Деевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
Школьным педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.
_____Е.А. Дунаева

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МОУ «Деевская СОШ»
_____Л.В. Болотова
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Деевская СОШ»
_____А.А.Жолобов
«01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-15 л
Срок реализации программы: 2025-2026 уч
Трудоемкость программы: 103
Форма обучения: очн
Уровень сложности: базовы

Автор-разработчи
педагог дополнительного образован
Р.А. Ахмади

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Деевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО Школьным педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2025 г. _____Е.А. Дунаева	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МОУ «Деевская СОШ» _____Л.В. Болотова «29» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Деевская СОШ» _____ А.А.Жолобов «01» сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 2025-2026 уч.г.
Трудоемкость программы: 103 ч.
Форма обучения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Р.А. Ахмадиев

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая программа является программой дополнительного образования,предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Программа направлена на повышение двигательной активности детей и подростков, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением 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»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3442;

10. Уставом МОУ «Деевская СОШ».

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Педагогическая целесообразность образовательной программы:

Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги *в*деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в

игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности образовательной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Адресат образовательной программы:

В программу принимаются дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по футболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Уровень образовательной программы, объем и сроки:

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 1 год обучения – 103 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками. Уровень программы – базовый.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводятся в форме урока. Периодичность - три раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, школьный стадион.
Особенности набора детей: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Цель образовательной программы:

- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий футболом.

Задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры футбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- привитие организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу;
- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений. Сформирована «школа мяча», владение основными техническими приемами футбола. Понимание сущности игры, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. Самостоятельно (в команде) выбирать тактический вариант игры и реализовывать его, распределяя роли игроков. Активно взаимодействовать в команде. На протяжении 15 минут учебной игры (2х7,5 минут по правилам мини футбола) демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий

Способ проверки:

- участие в соревнованиях различного уровня.
- турнир (между собой, между другими командами

Формы обучения:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;

Режим занятий:

Год обучения	**Количество часов в год**	**Количество обучающихся в группе**	**Количество занятий в неделю**
2-й год обучения	103	12	3

Особенности организации образовательного процесса:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Футбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия футболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития футбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий футболом.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры»представлен материал по футболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. **<u>Основы знаний (теоретическая часть):</u>**

- история возникновения и развитие футбола;
- сведения о строении и функциях организма человека;

- правила игры в футбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- места занятий, инвентарь.

2. <u>Общефизическая подготовка (практическая часть):</u>

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

3. <u>Специальная физическая подготовка (практическая часть):</u>

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития скорости;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов по воротам;

4. <u>Техническая подготовка (практическая часть):</u>

Техника нападения

- перемещения и стойки;
- действия с мячом, передачи мяча, удары по мячу;

Техника защиты:

- действия без мяча: воспрепятствовать сопернику в получении мяча (закрывание);
- овладеть мячом, сыграв на перехват (перехват).

5. <u>Тактическая подготовка:</u>

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ /п	Содержание	Учащиеся 11-15 лет
		Группа 12 человек
1.	новы знаний	3
2.	щая физическая подготовка	10
3.	хническая подготовка	45
4.	ктическая подготовка	45
ОГО		**103**

4.1 Календарно-тематическое планирование

е п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	3	Теория	1	Основы знаний	Беседа
2		5	Теория	1	Основы знаний	Беседа
3		8	Теория	1	Основы знаний	Беседа

4		10	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
5		12	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
6		15	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
7		17	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
8		19	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
9		22	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
10		24	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
11		26	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
12		29	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
13		1	Теория/ практика	1	Общая физическая подготовка	
14		3	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
15		6	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
16		8	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	Зачет
17		10	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
18		13	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
19		15	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
20	октябрь	17	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
21		20	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
22		22	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
23		24	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
24		27	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
25		29	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
26		31	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
27	Ноябрь	10	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
28		12	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
29		14	Теория/	1	Техническая подготовка	

			практика			
30		17	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
31		19	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
32		21	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
33		24	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
34		26	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
35		28	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
36		1	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
37		3	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
38		5	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
39		8	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
40		10	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
41		12	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
42	декабрь	15	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	Зачет
43		17	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
44		19	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
45		22	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
46		24	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
47		26	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
48		29	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
49		12	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
50		14	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
51	январь	16	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
52		19	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
53		21	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
54		23	Теория/	1	Техническая подготовка	

			практика			
55		26	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
56		28	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
57		30	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
58		2	Теория/ практика	1	Техническая подготовка	
59		4	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
60		6	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
61		9	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
62		11	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
63		13	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
64		16	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
65	февраль	18	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	Зачет
66		20	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
67		25	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
68		27	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
69		2	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
70		4	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
71		6	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
72		9	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
73		11	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
74		13	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
75		16	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
76	март	18	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	Зачет
77		20	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
78		23	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
79		25	Теория/	1	Тактическая подготовка	

			практика			
80		27	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
81		30	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
82	апрель	1	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
83		3	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
84		6	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
85		8	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
86		10	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
87		13	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
88		15	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
89		17	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
90		20	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
91		22	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
92		24	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
93		27	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
94		29	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
95	май	11	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
96		13	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
97		15	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
98		18	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
99		20	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
100		22	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
101		25	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
102		27	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
103		29	Теория/ практика	1	Тактическая подготовка	
ИТОГО				103		

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Футбол. Ю.Д.ЖелезнякВ.П.Водянникова. Москва«Просвещение»,2002.	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1
3	Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.МасловМосква «Просвещение» ФГОС 2013.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6.	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.	1
	Информационно-коммуникативные средства	
1	Мультимедийные средства обучения	1
	Технические средства обучения	
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Документ – камера	1
	Инвентарь	
1	Ворота футбольные	2
2	Барьер многофункциональный	8
3	Мяч футбольный	10
4	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
5	Конус разметочный	8
6	Координационная лестница	2
7.	Секундомер	1
8.	Гимнастические скамейки	4