

Управление образования Тотемского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тотемская средняя общеобразовательная школа №3»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» июня 2025г.
Протокол № 10



«Тотемская СОШ №3»
Г.П. Полысаева
«25» июня 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Футбол»**



Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Автор
составитель: Погожев
Игорь Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Тотьма, 2025г.

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Учебный план, содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы, в т.ч. материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение
- 2.3. Формы аттестации и/или контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методическое обеспечение
- 2.6. Блок «Воспитание»

3. Информационные ресурсы и литература

Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности: базовый

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Играть в футбол можно не только со сверстниками. Футбол – это отличный способ провести время с семьей. Привлечение к соревнованиям родителей, бабушек, дедушек и других родственников плодотворно влияет на взаимоотношения педагога и семьи.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом дидактического материала (карточки, видео– разборы футбольных комбинаций).

Отличительные особенности программы: данная программа направлена на развитие мотивации личности к спорту и здоровому образу жизни через обучение игре в футбол.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что в реализуемой программе осуществляется связь с общим образованием, выраженная в более эффективном и успешном освоении обучающимися общеобразовательной программы благодаря развитию физических способностей, а также настойчивости в достижении цели и самостоятельной работы.

Адресатом программы «Футбол» являются учащиеся в **возрастной категории 10 - 16 лет**. Программа предусматривает изучение материала по теории и истории футбола, участие в соревнованиях, организационно-судейскую практику. В процессе занятий футболом обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни. Занятия футболом развивают у них твердость, целеустремленность, внимание, творческое мышление, умение находить выход из сложных ситуаций.

Местом реализации программы является спортивный зал на базе МБОУ «Тотемская СОШ №3».

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Сроки реализации программы: 1 год.

Продолжительность реализации программы: 204 ч.

Продолжительность занятий для обучающихся – 60 минут.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывом по 10-15 минут (в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 и Положением о режиме занятий обучающихся МБОУ «Тотемская СОШ №3»).

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Программа имеет базовый уровень и предполагает освоение профессиональных знаний и терминологии, дает целостное представление о футболе.

Занятия в детском объединении проводятся на основе **общих педагогических принципов:**

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов). “Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются” (К.Д. Ушинский);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

В обучении применяются следующие **педагогические технологии:**

- Технология развивающего обучения: направлена на создание условий для развития ребенка. При таком обучении дети не только овладевают знаниями, навыками и умениями, но учатся, прежде всего, способам их самостоятельного постижения, у них вырабатывается творческое отношение к деятельности, развиваются мышление, воображение, внимание, память, воля.
- Технология сотрудничества: реализует демократизм, равенство, партнерство в субъект - субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- Технология адаптивной системы обучения: направлена на самостоятельную работу, самоконтроль ребенка. Индивидуальный подход осуществляется на каждом занятии. Это связано с тем, что скорость и степень усвоение материала у детей различны, отличаются они и по первоначальным умениям и навыкам. В

выполнении практических заданиях требуется индивидуальная консультация и корректировка.

- ИКТ – технология: предоставляет дополнительные возможности для формирования и развития информационной компетенции обучающихся. Знакомит с работой в различных графических редакторах, программах по верстке газетных страниц, фотообработке материала, видеомонтаже, позволяет обучающимся работать в своем темпе, одаренным детям получать больше знаний и умений в изучаемой области, совершенствует приемы поиска и обработки информации.

Эти педагогические технологии, не заменяют традиционную систему, а органично дополняют и расширяют ее.

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

- репродуктивный (воспроизводящий);
- объяснительно-иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);
- исследовательско- поисковый;
- метод проектов.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Задачи программы:

Предметные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Метапредметные:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Личностные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

1.3. Учебный план, содержание программы.

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	50	4	46	Выполнение контрольных упражнений
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	40	4	36	Выполнение контрольных упражнений
3	Техника ведения мяча	40	4	36	Выполнение контрольных упражнений
4	Техника защитных действий	32	2	30	Дружеский матч
5	Тактика и техника игры	32	2	30	Дружеский матч
6	Соревнования, правила соревнований	10	2	8	Муниципальные, межшкольные и областные соревнования
	ИТОГО часов:	204	18	186	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации	
		всего	теория	практика		
1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	50	4	46	Выполнение контрольных упражнений	
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	40	4	36	Выполнение контрольных упражнений	
3	Техника ведения мяча	40	4	36	Выполнение контрольных упражнений	
4	Техника защитных действий	32	2	30	Дружеский матч	
5	Тактика и техника игры	32	2	30	Дружеский матч	
6	Соревнования, правила соревнований	10	2	8	Муниципальные, межшкольные и областные соревнования	
	Итого часов:	204	18	186		

Формы контроля:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Содержание учебного плана:

I раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория: Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Практика:

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

II раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Теория. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Практика:

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

III раздел. Техника ведения мяча.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

Практика:

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

IV раздел. Техника защитных действий.

Теория: Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность,

настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа. Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика:

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

V раздел. Тактика и техника игры.

Теория: Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Практика:

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.

- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VI раздел. Соревнования, правила соревнований.

Теория: Основные правила соревнований по футболу.

- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

Практика: Школьные, муниципальные и областные соревнования.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- овладение детьми футболом на начальном уровне;
- развитие самостоятельного мышления на футбольной площадке;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- воспитание характера (самодисциплины, воли, рационализма);
- развитие физической формы.

Межпредметные:

- корректировка и совершенствование психических свойств: твердости, внимания, воображения, мышления, усидчивости;
- увеличение продолжительности физической деятельности ребенка;
- умение находить ошибки при выполнении упражнений;
- планирование собственной деятельности;
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда.

Предметные:

знать:

- правила игры;

- легенду возникновения и историю развития игры;
- понятия гол, пас, штрафной удар, угловой, аут, фол;
- владеть футбольной тактикой;
- принципы игры в обороне и атаке;
- чемпионов мира по футболу;
- тактические приемы (атака, контратака, защита,);
- простейшие комбинации;
- правила игры в соревнованиях.

уметь:

- бить по мячу в движении;
- наносить удар головой;
- обрабатывать мяч;
- вести мяч;
- проводить обманные движения(финты).

Ожидаемые результаты.

В результате освоения материала программы учащиеся должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями и навыками практической игры.

Диагностика результативности выполнения образовательных задач проводится в форме тест заданий и оценки итогов выступлений учащихся в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график программы «Футбол» на 2025-2026 учебный год.

Продолжительность учебного года: с 01. 09. 2025 г. по 26. 05. 2026 г.

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 68

Сроки летних каникул: осенних – с 01 ноября по 09 ноября, зимних – с 31 декабря по 11 января, весенних – с 21 марта по 29 марта, летних - с 27 мая по 31

августа.

№п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь-октябрь	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	50	Лекция + практика
	Ноябрь – декабрь	Техника ударов по мячу и остановок мяча	40	Лекция + практика
	Январь-февраль	Техника ведения мяча	40	Лекция + практика
	Февраль – март	Техника защитных действий	32	Лекция + практика
	Март-май	Тактика и техника игры	32	Лекция+ практика
	Май	Соревнования, правила соревнований	10	Лекция + практика

2.2. Условия реализации программы, в т.ч. материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение

Для эффективного обеспечения образовательного процесса занятия проходят в кабинете по шахматам, отвечающем требованиям техники безопасности и оформленном необходимым наглядным материалом.

Кадровое обеспечение: педагог имеет высшее педагогическое образование

Материально-техническое оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;

- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

2.3. Формы аттестации и/или контроля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, участие в футбольных турнирах и мероприятиях при наличии успешных результатов, отзывы детей и родителей об отношениях к занятиям, анализ, тесты-задачи и др.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые тесты, сводка по таблицам успеваемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: турниры, соревнования, сводная таблица успеваемости.

2.4. Оценочные материалы.

Фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровней сложности.

ФИО обучающегося	Регулярная посещаемость секции	Участие в соревнованиях	Количество баллов

2.5. Методическое обеспечение

При проведении занятий используются следующие методы:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-11/omr_23_futbol.pdf

2.6. Блок «Воспитание»

Воспитательная работа по программе «Футбол» направлена на эффективное выявление и развитие интеллектуально-творческого потенциала личности каждого учащегося. Аспекты интеллектуального воспитания, реализуемые программой «Футбол»:

- формирование у учащихся представлений о возможностях спортивной деятельности и направлениях физического развития личности в рамках деятельности спортивного объединения «Футбол»;
- формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного футбольного пространства;
- формирование отношение к образованию как общечеловеческой ценности, выражающейся в интересе обучающихся к знаниям, в стремлении к интеллектуальному овладению материальными и духовными достижениями человечества, к достижению личного успеха в жизни.

Мероприятия и проекты в развитии интеллектуального воспитания по программе «Футбол» направленные на:

- организацию работы с одаренными детьми и подростками, на развитие их спортивной деятельности;
- формирование ценностных установок в отношении физического труда;
- создание системы конкурсов, футбольных турниров, направленных на развитие мотивации к обучению в различных областях знаний для учащихся.

Ожидаемые результаты:

1. Умение налаживать контакт со сверстниками
2. Ребенок проявляет интерес к футболу
3. Проявление уважения к истории своей страны, семьи, народа и культуры.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
---	-------------------------------	------------------	------------------

1	«Дебют»	Посвящение в школьный шахматный клуб	11-15 сентября
2	«Мы - команда»	Презентация деятельности команды	Ноябрь - февраль
3	«Футбольное приключение»	Украшение кабинета, новогоднее чаепитие	20-30 декабря
4	«Школьный футбольный турнир», посвященных 23 февраля	Внутришкольный турнир между классами	Февраль
5	«Окружной турнир»	Игра	Конец мая

Информационные ресурсы и литература.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984