

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Большеволковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
Протокол № 7  
от «26» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора № 89-ОД  
от «27» июня 2024 г.  
\_\_\_\_\_ В.И. Матвеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Кожаный мяч»  
Возраст учащихся: 9-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Яманов Николай Анатольевич  
Должность: педагог дополнительного образования

Большое Волково, 2024 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол». Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 13 июля 2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона от 30 декабря 2021 № 472-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва);
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Уставом МОУ Большеволковская СОШ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ Большеволковская СОШ.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность программы:** Футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Этим обусловлена актуальность данной программы.

**Отличительная особенность:** программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями;

- программа представляет содержание работы на этапе начальной подготовки

- раскрыта теоретическая и практическая часть.

**Новизна:** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Педагогическая целесообразность:** программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Адресат программы (краткая характеристика целевых групп):** Дополнительная образовательная Программа реализуется для обучающихся с 9 до 13 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

**Практическая значимость для целевой группы:** данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре футбол.

**Преимственность программы:** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимущественность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**объём программы:** 36 часов

**срок освоения программы:** 1 год

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 45 минут.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/П	Название раздела, темы	Всего	В том числе		
			Теория	Практика	Контроль
1	Техническая подготовка	10	1	9	
2	Тактическая подготовка	6	1	5	
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	
4	Специальная физическая подготовка	7	1	6	
5	Учебные игры	3		3	
6	Инструкторская судейская практика	1		1	
7	Итоговое тестирование	1			1
	Итого:	36	4	31	1

#### Содержание учебного плана

##### 1. Техническая подготовка

Теория 1 ч: История футбола .

Практика 9 ч: Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой . Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря.

##### 2. Тактическая подготовка

Теория 1ч: Развитие футбола в России

Практика 5ч: Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря.

##### 3. Общая физическая подготовка

Теория 1ч: Режим дня.

Практика 7ч: Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры.

##### 4. Специальная физическая подготовка

Теория 1ч. Самоконтроль во время занятий.

Практика 6ч: Общеразвивающие упражнения с предметами, специальные упражнения с футбольным мячом, различные игровые комбинации.

##### 5. Учебные игры 3ч. Двусторонняя игра

**6. Инструкторская и судейская практика**

Практика 1ч: судейство тренировочной игры

**7. Итоговое тестирование**

Практика 1ч: выполнение тестовых заданий.

#### 4. Планируемые результаты реализации программы

##### **Предметные результаты:**

- выполнять строевые команды;
- технически правильно выполнять элементы;
- применять индивидуальную и групповую тактику;

##### **Личностные результаты:**

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- способность к оценке своей работы;
- проявления мотивации к обучению;
- стремление достижению цели: проявления воли и терпения

##### **Метапредметные результаты:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно оценивать свои действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и других членов кружка
- выбирать эффективную тактику действий;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.



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

**5. Календарный учебный график**

<b>п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	
1	История футбола	1	Сентябрь 1 неделя	
2	Удары по мячу ногой	1	Сентябрь 2 неделя	
3	Остановки мяча	1	Сентябрь 3 неделя	
4	Ведение мяча	2	Сентябрь 4 неделя Октябрь 1 неделя	
5	Режим дня	1	Октябрь 2 неделя	
6	Удары по мячу головой	1	Октябрь 3 неделя	
7	Развитие футбола в России	1	Октябрь 4 неделя	
8	Обманные движения (финты)	2	Ноябрь 1 неделя Ноябрь 2 неделя	
9	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Ноябрь 3 неделя	
10	Техника игры вратаря	1	Ноябрь 4 неделя	
11	Понятие о тактической системе и стиле игры	2	Декабрь 1 неделя Декабрь 2 неделя	
12	Отбор мяча	1	Декабрь 3 неделя	
13	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Декабрь 4 неделя	
14	Самоконтроль во время занятий	1	Январь 1 неделя	
15	Упражнения с набивным мячом	2	Январь 2 неделя Январь 3 неделя	
16	Тактика нападения	1	Январь 4 неделя	
17	Тактика защиты	1	Февраль 1 неделя	
18	Тактика вратаря	1	Февраль 2 неделя	
19	Легкоатлетические упражнения	1	Февраль 3 неделя	
20	Специальные упражнения с футбольным мячом	2	Февраль 4 неделя Март 1 неделя	
21	Акробатические упражнения	1	Март 2 неделя	
22	Подвижные игры	2	Март 3 неделя Март 4 неделя	
23	Различные игровые комбинации	3	Апрель 1 неделя Апрель 2 неделя Апрель 3 неделя	
24	Учебные игры	3	Апрель 4 неделя Май 1 неделя Май 2 неделя	
25	Судейство тренировочной игры	1	Май 3 неделя	
26	Выполнение тестовых заданий	1	Май 4 неделя	

## 6. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

№	Средство обучения (допускается подробная характеристика)	Количество на группу	Степень использования (%)
1	Мячи футбольные	12	70
2	Фишки	30	30
3	скакалки	12	10
4	маты	12	10
5	свисток	1	100
6	Манишки	12	30
7	Ворота	2	80
8	Спортивный зал	1	50
9	Футбольное поле	1	50

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, имеющий необходимую педагогическую и спортивную подготовку, без предъявления требований к стажу и категории.

## 7. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы

Контрольно-измерительный материал

Нормативные требования

для учащихся

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Общая подготовленность</b>				
Бег 30 м., с.	11	5.9	5.7	5.5
	12	5.7	5.5	5.3
	13	5.5	5.3	5.1
	14	5.3	5.1	4.9
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.0	11.6
	12	12.0	11.7	11.4
	13	11.6	11.4	10.9
	14	11.2	10.9	10.5
Челночный бег 104 м. с.	11	42.0	39.0	37.0
	12	40.0	38.0	35.0
	13	36.0	34.0	31.0
	14	32.0	30.0	28.0
Прыжок в длину с места, см.	11	155	165	175
	12	155	170	180
	13	165	175	185
	14	170	180	190
<b>Специальная подготовленность</b>				
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	10	12	13
	12	10	13	15
	13	15	18	20
	14	20	23	25
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	11	7.2	6.9	6.5
	12	6.6	6.4	6.2
	13	6.4	6.2	6.0
	14	6.3	6.1	5.9

8. Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

## Календарный план воспитательной работы

В данном объединении занимаются дети 9 – 13 лет. Обучающиеся осваивают разные элементы игры в футбол.

**Цель программы:** воспитание физически развитых и морально устойчивых патриотов своей Родины.

Некоторые мероприятия проводятся совместно родителями

№ п/п	Тема мероприятия	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Здоровый образ жизни	Воспитание у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и к собственному здоровью	сентябрь	
2	Просмотр фильма о знаменитых футболистах	Воспитание интереса к игре футбол	ноябрь	
3	За чашкой чая, чаепитие ко дню защитников отечества (совместно с родителями)	Воспитание у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине	февраль	
4	Игра в футбол в формировании личности юноши	Воспитание у обучающихся чувства коллективизма и ответственности перед товарищами	апрель	

## 9. Список литературы

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С.Левин, К.В. Еременко. М.:Советский спорт, 2010.-96с.
2. Андреев С.Л. Футбол- твоя игра. -М.: Просвещение, 2005. -144с.
3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание, 2006.-276с.
4. Филин В.П.,Фомин И.А. Основы юношеского спорта.-М.: ФиС, 1980.-255с
5. Мутко В.Л.,Андреев С.Н., Алиев Э. Г. Миниф40утбол- игра для всех- М. Советский спорт, 2008.-264 стр.
6. Тюленьков С.Ю.,Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.-М.: Терра-Спорт, 2006.-86 стр.(Библиотека тренера)