

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 «КАДЕТСКАЯ ШКОЛА»

Принята педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»  
Протокол № 5 от 31.05.2023 год.

Утверждена приказом директора  
МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»  
Приказ № 313 от 15.06.2023 год



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности «Футбол»**

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 учебный год

Составитель:  
Фахретдинов Даниил Мансурович,  
учитель физической культуры

Нижний Тагил  
2023

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы  
Физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (11 -15 лет, Фахретдинов Д. М.)**

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Адресат Программы.....	4
1.3. Объем и срок освоения Программы.....	4
1.4. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.5. Форма обучения.....	5
1.6. Режим занятий.....	5
1.7. Цель и задачи Программы.....	5
1.8. Учебный план Программы.....	6
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>6</b>
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	6
2.3. Формы аттестации/контроля.....	6
2.4. Оценочные материалы.....	7
2.5. Методическое обеспечение.....	7
2.6. Список информационных ресурсов.....	7
2.7. Нормативно-правовая база.....	7
Приложение 1	
Аннотация	

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Положения «О дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного средняя общеобразовательная школа № 21 «Кадетская школа» (утверждена Приказом директора МБУО СОШ № 21 «Кадетская школа» № 313 от 15.06.2023 г.).

Программа служит документом для эффективного построения работы с учащимися на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Работа по формированию культуры и сохранению здоровья детей и подростков сегодня выделяется в качестве приоритетных национальных задач, от решения которых зависит будущее страны. При этом именно дополнительное образование детей как целенаправленный процесс обучения, воспитания и развития личности дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути, включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте.

В новизну программы положены нормативные требования по физической подготовке, методические разработки по направлениям Программы отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

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.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- поурочной программы подготовки юных футболистов М. Годик, С. Мосягина, И. Швыкова (г. Москва, 2014 г.)

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможности здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

10. Устав МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»;

11. Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

## **1.2. Адресат Программы**

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу 11 лет, максимальный – 15 лет. Минимальная наполняемость группы 20 человек. Максимальная наполняемость группы 22 человека.

Зачисляются в группу все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра. Допускается формирование как разновозрастной, так и разновозрастной группы.

## **1.3. Объем и срок освоения Программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 1 год, 68 часов.

## **1.4. Особенности организации образовательного процесса**

Программа содержит 1 модуль, который охватывает разные возрастные категории обучающихся, включают в себя занятия по начальной физической подготовке, совершенствование технических приемов и футбольных тактик.

## **1.5. Форма обучения**

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

Основными формами обучения по Программе выделяются следующие:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- контрольные испытания;

- соревнования школьного и муниципального уровня;
- товарищеские встречи.

Все занятия тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Контроль за развитием физических качеств обучающихся и освоением Программы осуществляется методом наблюдения непосредственно на каждом занятии, диагностики уровня сформированности знаний по теории программы, контрольной игры с заданиями, товарищеских встреч, соревнований.

Программа предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

### **1.6. Режим занятий**

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 1 час 2 раза в неделю (итого – 2 часа в неделю).

### **1.7. Цель и задачи Программы**

Цель Программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Основные задачи реализации Программы:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

### **1.8. Учебный план Программы**

Результаты обучения:

- отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников;
- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных особенностей;
- развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;
- знание начального объема терминологии в области футбола, применяющейся при изучении материала;
- знание правил техники безопасности во время занятий;

- развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в коллективе;
- владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.
- знание и выполнение технических и тактических элементов футбола;
- умение выполнять упражнения на развитие быстроты, координации и ловкости.
- умение выполнять технические и тактические элементы футбола как с помощью педагога, так и самостоятельно;
- положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий.
- участие обучающихся в районных, городских, областных, товарищеских матчах и турнирах.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год начинается:

- для учащихся первого года обучения – с 16.09.2023;
- для учащихся второго и последующего годов обучения – с 01.09.2023.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 01.09.2023 по 15.09.2023.

Окончание учебного года – 31.05.2024.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
01.09.2022 – 15.09.2023	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
01.09.2022 – 31.05.2023	Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06.2023 по 31.08.2023 (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

### **2.2. Условия реализации программы**

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области физической культуры и футбола.

В ходе реализации Программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Формами подведения итогов являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- контрольные игры с заданиями;

— товарищеские встречи.

## **2.4. Оценочные материалы**

Формами аттестации и контроля являются участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

## **2.5. Методическое обеспечение**

Структура занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины.

В основной части занятия решаются задачи конкретного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- общефизические упражнения;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;
- пояснения;
- игровые приемы.

## **2.6. Список информационных ресурсов**

1. Каменская, Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е. Н. Каменская. – М.: Дашков и Ко, 2007. – 320 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 168 с.
3. Гладышева, А. А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов, 1971 г.
4. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
5. Цирик, Б. Игровые упражнения в тренировке футболистов, 2016 г.
6. Андреев, С. Мини-футбол, 2015 г.
7. Варюшкин, В. Тренировка юных футболистов, 2017 г.
8. Годик, М., Мосягин, С., Швыков, И. Поурочная программа подготовки юных футболистов, 2014 г.

## **2.7. Нормативно-правовая база**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)

5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

6. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

7. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149).

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	68	7	61	Диагностика уровня сформированности знаний по теории программы, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи



**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»  
Учебный план**

Перечень разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
		теория	практика	
Физическая культура и спорт в России	1	1		Опросы, контрольные испытания
Развитие футбола в России и за рубежом	1	1		Опросы, контрольные испытания
Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1	1		Опросы, контрольные испытания
Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Опросы, контрольные испытания
Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	1		Опросы, контрольные испытания
Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	1		Опросы, контрольные испытания
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1		Опросы, контрольные испытания
Общая физическая подготовка	12		12	Игры, соревнования
Специальная физическая подготовка	15		15	Игры, соревнования
Техническая подготовка	7		7	Игры, соревнования
Тактическая подготовка	7		7	Игры, соревнования
Учебные и тренировочные игры	9		9	Игры, соревнования
Контрольные игры и соревнования	8		8	Игры, соревнования
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	3		3	Игры, соревнования
Итого :	68	7	61	

**Содержание учебного плана**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Гигиенические знания и навыки.
4. Режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.
6. Правила игры в футбол.
7. Организация и проведение соревнований.
8. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.
9. Места занятий, оборудование и инвентарь.
10. Общая физическая подготовка.

11. Специальная физическая подготовка.
12. Техническая подготовка.
13. Тактическая подготовка.
14. Учебные и тренировочные игры.
15. Контрольные игры и соревнования.
16. Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов.

### **Методическое обеспечение**

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение товарищеских встреч, которые будут способствовать популяризации данного вида спорта.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал.
2. Футбольные ворота.
3. Футбольные мячи.
4. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т. д.).
5. Гимнастические маты.
6. Шведская стенка.
7. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
8. Секундомеры.
9. Звуковая и видеоаппаратура.
10. Видеоматериалы о технических приемах в футболе.
11. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

### **Диагностические методики для проведения педагогического мониторинга**

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. **Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в И.П. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

№	Упражнение	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
<b>Для полевых игроков</b>						
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	6	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	До 20,0	До 20,0	10,0	9,5	9,0
3	Жонглирование мячом (количество раз)	10	12	20	25	Более 25
<b>Для вратарей</b>						
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			30	34	38
2	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			45	50	55
3	Бросок мяча на дальность (м)			20	24	26

### Аннотация

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» направлено на формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает обучение ребенка с 11 до 15 лет.

Дополнительная общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» рассчитана на 68 часа – 7 часов теории, 61 час практики. Занятия проходят 2 раз в неделю под 1 часу.

Программа состоит из отдельных тематических блоков. На одном и том же занятии происходит развитие общей физической подготовки обучающихся и изучение основ техники и

тактики футбола.

В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Работа с учащимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития, может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересами и особенностями самого педагога и его мастерством.

Программа состоит из 1 модуля.