

Муниципальное учреждение «Управление образования» местной администрации  
Эльбрусского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Тырныауза  
Эльбрусского муниципального района  
Кабардино-Балкарской Республики

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Педагогического совета  
МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза  
Протокол от 18.08.2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 3» г. Тырныауза

Хутуева Л.Ш.

Приказ от 18.08.2023 г. № 19

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Футбол»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированный

**Адресат:** от 10 до 13 лет

**Срок реализации:** 1 год, 72 ч.

**Форма обучения:** очная

Автор - составитель:

**Сурков Роман Александрович**

педагог дополнительного образования

г.п. Тырныауз  
2023 г.



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

## **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

### ***Нормативно - правовая база***

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе и с учётом следующих нормативных документов:

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

2. Национальный проект «Образование».

3. Конвенция ООН о правах ребенка.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

7. Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

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

9. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.12.2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

11. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014 г. № 23-РЗ «Об образовании».

12. Методическое Письмо Минпросвещения КБР от 02.06.2022 г. № 22-01-32/4896 «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные)».

13. Постановление Местной администрации Эльбрусского муниципального района от 17.08.2021 г. № 250 «Об утверждении Положения о

персонифицированном дополнительном образовании детей в Эльбрусском муниципальном районе».

14. Устав МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

15. Иные локальные акты МОУ «СОШ № 3» г.Тырныауза.

### **Актуальность программы**

*Данная программа реализуется в рамках проекта «Успех каждого ребёнка».*

Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия спортом имеют оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Футбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

### **Педагогическая целесообразность**

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, 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 мышц. Небольшой объём 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.

### **Новизна программы**

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в футболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших

результатов в освоении игры в футбол.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности футболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

***Адресат программы*** - учащиеся от 10 до 13 лет.

***Уровень программы*** – базовый.

***Вид программы*** - модифицированный. Программа, взята у педагога дополнительного образования Пелипенко В.Г. В неё внесены следующие изменения:

- ✓ в объёме материала
- ✓ в отборе тем
- ✓ в порядке их изучения
- ✓ в распределении часов с учётом особенностей набора организации
- ✓ воспитания и развития детей в соответствии с жизненным и

практическим опытом педагога, его позицией и собственным видением предмета, не затрагивая основ и принципиальных аспектов образовательного процесса

***Объём программы*** – 72 часа.

***Срок реализации*** – 1 год.

***Форма обучения*** - очная.

***Режим занятий*** - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч. Академический час- 40минут.

***Наполняемость групп*** – 22 - 25 человек.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся постоянный.

## ***1.2 Цель и задачи программы***

**Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством занятий футболом.

### **Задачи программы**

#### **Личностные:**

- воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- выработать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

#### **Метапредметные:**

- развить двигательные способности детей;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать настойчивость, терпение, аккуратность;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- сформировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- сформировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий.

**Предметные:**

- освоить технику игры в футбол;
- познакомить с правилами игры и судейства;
- изучить основы физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	учебно-тренировочная игра
4	Техническая подготовка	16	2	14	учебно-тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	10	2	8	учебно-тренировочная игра
6	Интегральная подготовка	10	-	10	учебно-тренировочная игра
7	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2	КН по СФП
	<b>Всего</b>	72	10	62	

### Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола - **2 ч.**

**2. Общая физическая подготовка - 22 ч.**

**Теория.** Влияние общих упражнений на организм занимающихся - 2 ч.

**Практика.** Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса,

упражнения для туловища, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости - 20 ч.

### **3. Специальная физическая подготовка - 10 ч.**

**Теория.** Влияние специальных упражнений на организм занимающихся - 2 ч.

**Практика.** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: падения, броски, перекаты, кувырки, стойки, мосты, упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх) - 8 ч.

### **4. Техническая подготовка - 16 ч.**

**Теория.** Теория технической подготовки - 2 ч.

**Практика.** Подводящие упражнения. Техника защиты - 14 ч.

### **5. Тактическая подготовка - 10 ч.**

**Теория.** Теория тактики игры - 2 ч.

**Практика.** Индивидуальные тактические действия при передачах. Индивидуальные тактические действия при подачах. Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке - 8 ч.

### **6. Интегральная подготовка - 10 ч.**

**Практика.** Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель». Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите - 10 ч.

### **7. Контрольно-проверочные мероприятия.**

**Практика.** Контрольное занятие в форме зачёта - 2 ч.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные**

у учащихся будут/будет:

- выработаны потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитано чувство ответственности за себя;
- закреплены нравственные и волевые качества: воля, смелость, активность.

### **Метапредметные**

у учащихся будут/будет:

- развиты двигательные способности;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- развиты необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);

- сформированы умения самостоятельно планировать свою деятельность;
- сформированы умения осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;

### **Предметные**

учащиеся:

- освоят технику игры в футбол;
- познакомятся с правилами игры и судейством;
- изучат основы физиологии и гигиены;
- будут знакомы с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	1.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	72	2 раз в неделю по 1 часу

### Условия реализации программы

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, раздевалки, тренерская, комната для хранения инвентаря и специального оборудования.

#### *Материально-техническое обеспечение:*

Футбольные мячи – 15 шт.

Футбольные ворота – 2 шт.

Конусы – 12 шт.

Скакалки – 2 шт.

Гимнастические скамейки

Маты

Гимнастическая стенка

Свисток

Часы

#### **Информационное обеспечение:**

- проектор

- компьютер

- экран

**Интернет источники:** [sportsmena.ru](http://sportsmena.ru)

**Кадровое обеспечение:** реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими: среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, а также прошедшими курсы повышения квалификации по профилю деятельности

#### **Формы аттестации**

На протяжении всего периода обучения отслеживается результативность программы. Для оценки знаний обучающихся используются: входной контроль, текущий контроль и итоговый контроль.

При наборе учащихся, проводится входной контроль с помощью *собеседования и сдачи нормативов*, для фиксации начальной физической подготовки

Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений на каждом занятии обучающихся, проводимая в течение учебного года. Текущий



контроль может проводиться в форме: *наблюдения, сдачи контрольных нормативов, учебно-тренировочной игры.*

Итоговый контроль - умения и навыки обучающихся демонстрируются через сдачу *контрольных нормативов по СФП и соревнований.*

### Оценочные материалы

Опросники, контрольные нормативы по СФП, контрольные нормативы, результаты участия в соревнованиях.

### Методическое и дидактическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел (тема) учебного плана	Методы и приёмы	Форма занятия	Методические пособия, ЭОР	Формы контроля
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный	Беседа, рассказ,	Правила футбола <a href="http://bookmaker-ratings.ru">bookmaker-ratings.ru</a>	Устный опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный	Выполнение упражнений общей физ. подготовки	Техника футбола <a href="http://football-match24.com">football-match24.com</a>	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Нормативы <a href="http://cyberpedia.su">cyberpedia.su</a>	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
4	Техническая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Физ. подготовка для игры в футбол <a href="http://footballtrainer.ru">footballtrainer.ru</a>	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов
5	Тактическая подготовка	Словесный, Наглядный, практический, репродуктивный, Объяснительно иллюстративный метод	Тренинг – игра, отработка приёмов	Наглядные видео (удары по воротам, жонглирование) <a href="http://football-esthete.ru">football-esthete.ru</a>	Учебно-тренировочная игра сдача нормативов

6	Интегральная подготовка	практический, репродуктивный	Тренинг – игра, отработка приёмов	Тактика нападения, тактика защиты <a href="http://online-bookmakers.com">online-bookmakers.com</a>	Игра - испытание
7	Контрольно-проверочные мероприятия	Практический, репродуктивный	Тренинг – игра	Подготовка к соревнованиям <a href="http://ru.wikihow.com">ru.wikihow.com</a>	Контрольное занятие в форме зачёта.
				<a href="http://RebenokVsporte.ru">RebenokVsporte.ru</a>	

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Футбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 2010.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 2008.

### Литература для обучающихся

1. Официальные футбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Спорт в школе «Футбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
4. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами футбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018

### Интернет-ресурсы:

1. [football-match24.com](http://football-match24.com)
2. [metaratings.ru](http://metaratings.ru)
3. [sportsmena.ru](http://sportsmena.ru)