

Комитет Администрации г.Славгорода Алтайского края по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Семёновская  
средняя общеобразовательная школа"

ПРИНЯТО

На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

на заседании  
Управляющего совета  
Протокол № 1 от  
29.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
МБОУ «Семеновская СОШ»  
от 29.08.2024 № 213

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Играем  
в футбол"»

Возраст учащихся: 8 - 18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор (-ы)-составитель (-и):  
Захаров Николай Николаевич

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	
1.3. Содержание программы.....	
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	
2.1. Календарный учебный график.....	
2.2. Условия реализации программы.....	
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Методические материалы.....	
2.6. Список литературы.....	

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

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МБОУ «Семеновская СОШ»

### **Актуальность:**

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное воспитание учащихся. Программа отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. В игре спортсменов выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей учащегося, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность, ответственность.

### **Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

- обучение футболу

### **Вид ДООП:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

### **Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная.

**Адресат ДООП:**

Программа рассчитана на учащихся 8 - 18 лет.

**Срок и объем освоения ДООП:**

1 год, 68 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часа;

**Форма обучения:**

Очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Одновозрастная группа.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень
обучение футболу	2 часа в неделю; 68 часов в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:**

Целью программы является физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол.

**Задачи:*****Личностные:***

- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия, коммуникативных качеств.

***Метапредметные:***

- анализ и объективная оценка результатов собственных действий;
- технически правильное выполнение двигательных навыков, использование их в тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

***Образовательные (предметные):***

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами игры в футбол;
- формирование представлений о виде спорта — футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований

**Ожидаемые результаты:**

Таблица 1.2.1

**Ожидаемые результаты**

	<b>Стартовый уровень</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Историю развития футбола.</li> <li>• Правила и организацию игры футбол.</li> <li>• Влияние физических упражнений на организм человека.</li> <li>• Гигиену, закаливание, режим и питание спортсмена.</li> <li>• Краткий обзор развития других видов спорта.</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пользоваться техническими приемами с мячом:</li> <li>• жонглирование;</li> <li>• передача мяча;</li> <li>• ведение мяча, удары по воротам;</li> <li>• вбрасывание мяча.</li> </ul>
<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля</li> </ul>

### 1.3. Содержание программы

**«обучение футболу»**

**Стартовый уровень (1 год обучения)**

**Учебный план**

Таблица 1.3.1

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	• Зачет
1.1	Вводное занятие	1	1	0	• Зачет
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	0	• Зачет

1.3	Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание	1	1	0	• Зачет
1.4	Правила игры в футбол	1	1	0	• Зачет
1.5	Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований	2	2	0	• Зачет
2	Практическая подготовка	62	10	52	• Соревнования
2.7	ОФП (общая физическая подготовка)	8	1	7	• Зачет
2.8	СФП (специальная физическая подготовка)	9	1	8	• Зачет
2.9	Техническая подготовка	11	1	10	• Зачет
2.10	Тактическая подготовка	11	1	10	• Зачет
2.11	Учебно-тренировочная игра	22	0	22	• Зачет
2.12	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	• Зачет
	Итого:	68	16	42	

## Содержание учебного плана

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Вводное занятие

##### *Теория:*

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

#### 1.2. Развитие футбола в России и за рубежом

##### *Теория:*

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. Состояние и развитие футбола в России. История возникновения современного

футбола. Достижения сборных команд и клубов команд России на международной арене.

### **1.3. Режим и питание спортсмена. Гигиена и закаливание**

#### ***Теория:***

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня учащегося. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические, так и закаливающие процедуры. Правила купания.

### **1.4. Правила игры в футбол**

#### ***Теория:***

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил игры. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### **1.5. Разбор учебно-тренировочных игр и соревнований**

#### ***Теория:***

Разбор положительных моментов в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. ОФП (общая физическая подготовка)**

#### ***Теория:***

Общая физическая подготовка направлена на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

### ***Практика:***

Для развития физических качеств, применяются следующие виды упражнений для занятий по ОФП:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, упражнения выполняются на месте и в движении;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;

- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м, кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки;

Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

## **2.2. СФП (специальная физическая подготовка)**

### ***Теория:***

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к физическим напряжениям

### ***Практика:***

Упражнения для развития быстроты: бег 30 м с ведением мяча, бег 5х30 м с ведением мяча, удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/, вбрасывание мяча рукой на дальность.



Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) то же с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5 и т.п.

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность, удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями, эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры: \*Живая цель\*, \*Салки мячом\*, \*Ловля парами\* и др.

### **2.3. Техническая подготовка**

#### ***Теория:***

Обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения простые и доступные, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки

смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

Основные принципы - последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

### ***Практика:***

Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадам и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Техника владения мяча.

Удары по мячу ногами.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.
- Удары на точность.

Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъема (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения. Ловля катящегося мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

## **2.4. Тактическая подготовка**

### ***Теория:***

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения

### ***Практика:***

Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

## **2.5. Учебно-тренировочная игра**

### ***Практика:***

Группа учащихся делится на 2 команды и проводится тренировочная игра для отработки и закрепления тактики и техники игры

## **2.6. Выполнение контрольных нормативов**

### ***Практика:***

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	02.09.2024-26.05.2025
Сроки промежуточной аттестации	20.05.2025-25.05.2025
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мячи футбольные;</li> <li>• мячи баскетбольные;</li> <li>• мячи волейбольные;</li> <li>• скакалки;</li> <li>• гири, гантели;</li> <li>• стойки для обводки мячей;</li> </ul>
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методические рекомендации для педагога.</li> <li>• дидактический и лекционный материалы;</li> <li>• DVD-диски с уроками для подготовки начинающих футболистов;</li> <li>• DVD-диски с записями спортивных игр и соревнований.</li> </ul>

Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися;</li> <li>• отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.</li> </ul>
----------------------	--

### 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Зачет
- Соревнования

### 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• с целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. (Приложение №1).</li> </ul>
Уровень развития социального опыта учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не менее 2 раз за учебный год, различного уровня</li> </ul>

### 2.5. Методические материалы

**Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Игровой
- Объяснительно-иллюстративный

**Формы организации образовательной деятельности:**

- Практическое занятие
- Беседа

**Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения

**Тип учебного занятия:**

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

**Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы

## **2.6. Список литературы**

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М: Граница, 2008.- 256с
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие – М: Человек, 2009 - 219с
3. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. Кн.для тренеров -М: Олимпия PRESS, 2006 - 94с