

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский»

Принята
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСП
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков



08 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Кулагин Станислав Михайлович
педагог дополнительного образования

п. Кировский
2025г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению футболу. В программе задействованы методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресат программы: обучающиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района. Возраст обучающихся: 7 – 16 лет, независимо от пола;

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность занятия – 3 часа три раза в неделю.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (324 часа в год – 9 академических часов в неделю).

Режим занятия: 3 академических часа три раза в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Наполняемость групп: 12 – 18 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям спортом;
- развить способности в данном виде деятельности;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства патриотизма.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/ п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	0	опрос
2.	ОФП.	51	10	41	выполнение нормативов
3.	Тактическая подготовка	54	6	48	наблюдение
4.	Двусторонняя игра	54	6	48	соревнования
5.	Техническая подготовка	54	6	48	выполнение нормативов
6.	СФП	54	6	48	выполнение нормативов
7.	Развитие двигательных качеств	54	6	48	выполнение нормативов
ИТОГО:		324	43	281	

Содержание учебного плана

1.Раздел: Вводное занятие.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правила техники безопасности.

2.Раздел: ОФП.

Теория: Гигиена, закаливание, режим питания.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений. Физические упражнения для развитие выносливости, силы, быстроты.

Двусторонняя игра в футбол.

3. Раздел: Тактическая подготовка.

Теория: Тактические действия в футболе.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы.

Двусторонняя игра в футбол.

4. Раздел: Двусторонняя игра.

Теория: Основные правила игры

Практика: Двусторонняя игра.

5. Раздел: Техническая подготовка.

Теория: Основные аспекты в подготовке футболистов.

Практика: Обучение основным передачам мяча.

6. Раздел: СФП.

Теория: Основные правила игры СФП.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений; 3 серии 3:20 метров.

Двусторонняя игра.

1.4. Планируемые результаты

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и

применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: к инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс, относятся: спортивная форма (гетры, шорты, футболки, жилеты), мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, переносные ворота, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Литература для педагога:

1. Алексеев, С.В. Теоретические и методические основы совершенствования методики начального обучения технике футбола [Текст] / С.В. Алексеев // Материалы Всерос. науч.-практ. конференции «Здоровые дети - здоровая нация». - Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2010.

2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г. https://www.studmed.ru/lapshin-ob-teoriya-i-metodika-podgotovki-yunyh-futbolistov_a5c14c10d84.html

3. Футбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Губа В.П., Кравшук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А. – М.: Советский спорт, 2010

4. Мини-футбол: Программа и методическое пособие для учащихся средних общеобразовательных школ (1-4 классы) / Авт.-сост.: Шарипов Д.Г., Коковихин О.М., Блашктн В.В., Пачин А.Ю., Самара, 2012.

Литература для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. https://www.studmed.ru/view/andreev-sn-mini-futbol_a9bbfc7c1ef.html

2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. https://www.studmed.ru/cirik-byak-lukashin-yus-futbol_a6748b53704.html

3. Гиффорд, Все о футболе. - М.: АСТ, 2015.

<https://bookree.org/reader?file=590309>

Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» реализуется в МБОУ ДО «ДЮСШ Патриот» п. Кировский» с 2022 года. Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы

Нормативы	Возраст (лет)					
	9	10	11	12	13	14
Общая физическая подготовка						
Бег 30 м (сек)	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 300 м (сек)		60,0	59,0	57,0		
Бег 400 м (сек)					67,0	65,0
6-минутный бег				1400	1500	
12-минутный бег						3000
Прыжок в длину с места (см) 150	155	160	170	180	200	220
Тройной прыжок в длину с места (см)		450	460	520	560	600
Пятикратный прыжок (м)						
Специальная физическая подготовка						
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4

Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой				45	55	65
Бег 5х30 с ведением мяча					30,0	28,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)						
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)		6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.					10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол- во раз)		8	10	12		

2.3 Методические материалы

Демонстрационный наглядный иллюстрированный материал:

- видеоуроки.

Информационный материал:

- иллюстрированная литература по направлению.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет		7-16
Продолжительность занятия, час		3
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		324

Список литературы:

1. Баль Л. В. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни. Гигиенаи санитария. - 2018. - Том 93, N 4.
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. - М.:Перспектива, 2018.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 2021
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2020 г.
5. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражненияот ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2019 г.

