

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
города Славгорода Алтайского края

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 13»
Протокол № 14
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий Совет
МБОУ «СОШ №13»,
Протокол №8
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ №13»
№324
от «29» августа 2024 г.

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

Возраст обучающихся – 11 -14 лет
Срок реализации программы - 1 год

Авторы-составители:
Жадан С.А.,
Придущенко Д.Ю.
учителя физической культуры

г.Славгород,
Алтайский край, 2024 г.

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015 г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МБОУ «СОШ № 13»;

Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ «СОШ № 13».

Актуальность:

Футбол – командная игра, но этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: физическая культура

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная

Адресат ДООП: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Академический час – 40 минут. Количественный состав детей в группе - 20 человек. Группа формируется по возрастной категории. «Стартовый уровень» рассчитан для обучающихся в возрастной категории 11-14 лет.

Срок и объем освоения ДООП: 1 год, 34 педагогических часа, из них: «Стартовый уровень» - 1год, 34 педагогических часа;

Форма обучения: очная, дистанционная.

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастная группа

Формы и режим реализации программы.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Предмет	Стартовый уровень
Физическая культура	1 час в неделю; 34 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цели: получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи программы: *обучающие:*

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;

- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

- **Программа гарантирует:**

- результативный для педагога и воспитанника процесс обучения;
- высокий и прочный уровень обученности;
- формирование у занимающихся умений и навыков научиться;
- полноценное соединение знаний и практических навыков.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

	Стартовый уровень
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none">- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять¹ цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления; - уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности; - определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.
Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; - формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах; - формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом; - выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; <p>выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования техниче ских действий футболиста;</p> <ul style="list-style-type: none"> -

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности; - выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча; - выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; - участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; - выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся; - демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности; - проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.
--	--

1.3. Содержание программы «Футбол» Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	0,5	0,5	вводная
2.	Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	0,5	0,5	текущая
3.	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол.	1	0,5	0,5	текущая
4.	Элементы владения футбольным мячом	1	0,5	0,5	текущая

5.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	0,5	0,5	текущая
----	---	---	-----	-----	---------

6.	- внешней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	текущая
7.	- средней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	текущая
8.	- внутренней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	текущая
9.	- внутренней стороной стопы	1	0,5	0,5	текущая
10.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	0,5	0,5	текущая
11.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	0,5	0,5	текущая
12.	Удары и передачи по мячу: внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1	0,5	0,5	текущая
13.	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой	1	0,5	0,5	текущая
14.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	1	0,5	0,5	текущая
15.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	1	0,5	0,5	текущая
16.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	1	0,5	0,5	текущая
17.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	1	0,5	0,5	текущая
18.	Элементы владения футбольным мячом	1	0,5	0,5	текущая
19.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	0,5	0,5	текущая
20.	- внешней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	текущая
21.	- средней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	текущая
22.	- внутренней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	текущая

23.	- внутренней стороной стопы	1	0,5	0,5	текущая
24.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	0,5	0,5	текущая
25.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катяще-	1	0,5	0,5	текущая
	муся)				
26.	Удары и передачи по мячу: внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1	0,5	0,5	текущая
27.	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой	1	0,5	0,5	текущая
28.	Элементы владения футбольным мячом	1	0,5	0,5	текущая
29.	Элементы владения футбольным мячом	1	0,5	0,5	текущая
30.	Учебные игры и соревнования	1	0,5	0,5	текущая
31.	Учебные игры и соревнования	1	0,5	0,5	текущая
32.	Учебные игры и соревнования	1	0,5	0,5	текущая
33.	Учебные игры и соревнования	1	0,5	0,5	текущая
34.	Контрольные и итоговое занятия.	1	0,5	0,5	текущая
	итого	34	17	17	

Таблица 1.3.2

План воспитательной работы в каникулярное время

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях). История игр. Правила и судейство соревнований.	октябрь
2.	Игры и соревнования по плану Спартакиады.	октябрь
3.	Турниры между классами по футболу. Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	март-апрель
4.	Приём и сдача нормативов. Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	март-апрель

Таблица 1.4.1

**Календарно-тематическое планирование
34 часа.**

№ п/п	тема	Количество часов	Дата проведения
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	1	
2.	Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	
3.	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол.	1	
4.	Элементы владения футбольным мячом	1	
5.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	
6.	- внешней частью подъема стопы	1	
7.	- средней частью подъема стопы	1	
8.	- внутренней частью подъема стопы	1	
9.	- внутренней стороной стопы	1	
10.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	
11.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	
12.	Удары и передачи по мячу: внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1	
13.	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой	1	
14.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3	1	
15.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3	1	
16.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3	1	
17.	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1,2х2, 3х3	1	
18.	Элементы владения футбольным мячом	1	
19.	Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	1	
20.	- внешней частью подъема стопы	1	
21.	- средней частью подъема стопы	1	
22.	- внутренней частью подъема стопы	1	
23.	- внутренней стороной стопы	1	
24.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	

25.	Удары и передачи по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	1	
26.	Удары и передачи по мячу: внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	1	
27.	Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой	1	
28.	Элементы владения футбольным мячом	1	
29.	Элементы владения футбольным мячом	1	
30.	Учебные игры и соревнования	1	
31.	Учебные игры и соревнования	1	
32.	Учебные игры и соревнования	1	
33.	Учебные игры и соревнования	1	
34.	Контрольные и итоговое занятия.	1	
	итого	34	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Таблица 1.4.2

2.1 Календарный учебный график

Период	Сроки
Начало учебного года	02.09
Окончание учебного года	25.05
Продолжительность каникул	26.05.2025-31.08.2025
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством контроля за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года – итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;
2. Прыжок в длину с места;
3. Челночный бег 3х10 метров;

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность с места:
- 11–13 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:
- 11-13 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.
3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Протокол № 1 контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, обучающихся по программе «Футбол для мальчиков»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>		<i>Челночный бег 3x10м</i>	
			<i>Девочки.: подтягивание в висе лежа</i>					
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Таблица 2

Протокол № 2

контрольно-тестовых упражнений **по технической подготовке**, обучающихся по программе
«Футбол для мальчиков»

группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 _____ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

возраст
уровень

Общая физическая подготовка

**Специальная физиче-
ская подготовка**

юн.: сгибание и раз- Прыжок Челночный бег 3х10м гибание рук в упоре в
длину с места дев.: подтягивание в висе лежа

		мальчики		девочки		мальчики		девочки	мальчики		девочки
11	Высокий	5	4	126	115	9.1	9.3				
	Средний	4		3		124		110	9.2		9.4
	Низкий	2		1		112		90	9.4		9.6
12	Высокий	6	5	130	120	9.0	9.2				
	Средний	5		4		128		115	9.1		9.3
	Низкий	3		2		115		95	9.3		9.7
13	Высокий	8	8	142	128	8.9	9.1				
	Средний	7		6		138		124	9.0		9.2
	Низкий	4		3		120		118	9.2	9.5	

возраст
уровень

Техническая подготовка

Жонглирование мячом

Ведение мяча 5 м, обводка Пять ударов каждой

правой левой ногой

3-х стоек змейкой и удар по

ногой по воротам на

воротам

точность с места

		мальчики		девочки		мальчики		девочки	мальчики		девочки
11	Высокий	3	2	10.2	10.2	2					
	Средний	2		1		10.3		10.3		1	
	Низкий	1		0		10.7		10.7		0	
12	Высокий	4	3	10.1	10.3	3					
	Средний	3		2		10.2		10.4		2	
	Низкий	2		1		10.6		11.0		1	
13	Высокий	3	3	10.0	10.2	3					
	Средний	2		2		10.1		10.3		2	
	Низкий	1		1		10.4		10.5		1	

Список литературы:

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты

2. http://ducpervoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

