

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №152» Кировского района города Казани

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол №
от «30 » августа 2025 года

«Утверждаю»:

Директор

Н.В.Сорокина



Приказ № 366

от «1» сентября 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Мелехова Юлия Олеговна

педагог дополнительного образования

Казань 2025

Информационная карта

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №152» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
3.	Направленность программы	физкультурно-оздоровительная
4.	Сведения о разработчиках	Учитель физической культуры
4.1.	ФИО, должность	Мелехова Юлия Олеговна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год. Ознакомительный уровень
5.2	Возраст учащихся	10-17 лет
5.3.	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.4.	Цель программы	Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.
6	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень: 1 год
7	Формы и методы образовательной деятельности	Формы организации занятий: групповая. Формы проведения занятий: (индивидуальные, групповые, работа в парах) - аудиторные формы: беседы, практические занятия; игры, викторины; тесты. -внеаудиторные формы: самостоятельная работа.
8	Использование дистанционных образовательных ресурсов	Сферум https://telegram.org/ https://vk.com/
9	Формы мониторинга результативности	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация, в форме сдачи контрольных нормативов, банк достижений учащихся, соревнования и конкурсы.
10	Дата утверждения последней корректировки программы	30 августа 2025г.
11	Рецензенты	Даниличева Полина Станиславовна, заместитель директора по воспитательной работе

Пояснительная записка

За последние годы обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.

Направленность программы – социально-гуманитарная направленность: развитие интеллектуальных способностей, необходимых для дальнейшей самореализации учащихся.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1 Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

2 Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3 Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4 Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета

Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию национальным проектам от 3.09.2018 №10

5 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об Утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6 Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

9. Устав МБОУ «Гимназия №152» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы:

Настоящая редакция программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из

принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является ее разноуровневость, что в свою очередь предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. В связи с этим данный вариант программы предусматривает два уровня освоения: стартовый и базовый.

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы (1 год, 144 ч.), возраст учащихся – 10-17 лет.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Отличительные особенности и новизна программы:

Актуальность данной программы обусловлена ее востребованностью на данном этапе формирования нравственных качеств личности учащихся, призвана способствовать профессиональному образованию и самоопределению школьников

Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в футбол.

Программа по своей направленности является физкультурно-оздоровительной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются физкультурно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры

Основная цель данной программы:

Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

- Задачи программы:

Образовательные:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей
- овладение основами техники футбола
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

• Воспитательные:

- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- воспитание навыков личной гигиены;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

• Развивающие:

- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- развитие умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях, но можно организовать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам.

Организационные условия реализации программы:

Срок реализации: 1 год, возраст обучающихся 10-17 лет. Режим работы: два раза в неделю, одно занятие - 2ч.15мин. Итого: 144 часа в год.

игры.

Основное содержание форм и методов деятельности

Занятия проводятся в форме теоретической (лекции, беседы) и практической (Подвижные игры, тренинги, соревнования, акции и др.).

Адресат программы. предназначена для обучения подростков и молодежи возрастом от 10-17 лет

Реализация программы:

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся среднего и старшего школьного возраста (10-17 лет). Общий объём программы - 144 часа в год). Состав групп может быть смешанным или одновозрастным.

По каждой теме, входящей в программу, даётся сумма необходимых теоретических сведений и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. Большинство предлагаемых работ выполняются на одном занятии или нескольких. Учащиеся могут также получать задания и для самостоятельного выполнения дома.

Формы проведения занятий:

Основной формой занятий является комбинированное занятие, которое включает в себя:

- организационные моменты;
- разминку, физкультминутку, динамическую паузу, проветривание аудитории;
- работу над произношением;
- упражнения на повторение и закрепление предыдущего материала;
- введение нового материала;
- подведение итогов.

Нетрадиционные формы проведения занятий:

- урок-игра, урок-сказка,
- открытые уроки;
- мастер-классы, которые проводят учащиеся;
- «мозговой штурм»;
- интегрированное занятие.

Формы обучения:

- индивидуальные;
- групповые и коллективные.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия ведутся 45 минут с 10 минутным перерывом.

Срок освоения программы:

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Стартовый уровень – 1 год

Планируемые результаты освоения программы

Программа первого года обучения предусматривает: учащиеся овладеют определёнными навыками и умениями.

К концу первого полугодия учащиеся будут

- **знать/понимать** необходимость занятий спортом и укрепления здоровья спортсмена и формировать спортивную мотивацию;
- **уметь:**
- формировать комплекс специальных двигательных умений и навыков;
- формировать основы техники по футболу;

Программа второго полугодия предусматривает:

Метапредметные результаты по итогам реализации программы

Познавательные результаты:

осуществлять самостоятельный поиск информации спортивного содержания с использованием различных источников (учебных текстов, справочных и научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета), ее обработку и представление ;

Регулятивные результаты: владеть ключевыми, общепредметными и предметными компетенциями: коммуникативной, рефлексивной, личностного саморазвития, ценностно-ориентационной,

Личностные результаты: формировать способности решать следующие жизненно-практические задачи: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для оценки влияния на организм человека и другие организмы загрязнения окружающей среды; рационального природопользования и защиты окружающей среды.

Эффективность образовательной программы

Достижение прогнозируемых результатов реализации программы отслеживается с помощью сдачи контрольных нормативов (конец I полугодия - промежуточная аттестация; конец учебного года - итоговая аттестация. По результатам итоговой аттестации делаются выводы об индивидуальных достижениях ребенка в данном направлении образовательной деятельности и уровне метапредметных результатов.

Формы демонстрации результативности программы

Программа включает в себя и дистанционные формы работы с использованием следующих инструментов:

1. **Образовательные платформы:**

«Открытое образование» - <https://openedu.ru/>

«Лекториум» - <https://www.lektorium.tv/>

2. Средства для быстрой коммуникации (мессенджеры) и видеокommunikации - для изучения определенных тем, проведения консультаций

WhatsApp -<https://www.whatsapp.com/>

Telegram -<https://telegram.org/>

VK -<https://vk.com/>

3. Организация индивидуальной и коллективной работы с документами, презентациями и таблицами через онлайн - сервисы:

Документы Google (<https://docs.google.com>) Назначение: индивидуальная и коллективная работа над документами, таблицами, презентациями, формами (опросами).

4. Организация индивидуальной и групповой работы с использованием инструментов трансляции и видеосвязи. Назначение: облачная платформа для видеоконференций, веб-конференций, вебинаров.

Zoom -<https://zoom.us/>

Webinar -<https://webinar.ru/>

5. Хранение и распространение материалов. Назначение: облачное хранение файлов любых типов. Возможность распространения и удаленного доступа к файлам.

Google Drive -<https://drive.google.com>

Яндекс Диск - <https://disk.yandex.ru/>

Облако Mail -<https://cloud.mail.ru/>

6. Организация опросов и проведение игр, тестов. Назначение: опросы, вопросы с вариантами ответов, анализ результатов тестирования при помощи электронных таблиц с возможностью автоматической проверки и выставления результатов.

Google Forms -<https://docs.google.com/>

Quizizz -<https://quizizz.com/>

Kahoot -<https://getkahoot.com>

Учебный план

№	Наименование модуля	1 год обучения (стартовый уровень)		
		Теория	Практика	Всего
1	Физическая и техническая подготовка»	4	30	34
2	Техническая подготовка	2	10	12
3	Технико-тактическая подготовка	2	10	12
4	Техническая подготовка. Судейская подготовка	4	10	14

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для
спортивно-оздоровительных групп**

распределение по часам 36 недели по 4 часа в неделю 144 часа в год

Содержание занятий		Периоды тренировок									
		Кол-во часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка		3	1	1	1						
Практика	ОФП	40	5	5	5	5	3	5	4	4	4
	СФП	20		4	3		3	3		3	4
	Техническая подготовка	40	5	4	6	5	4	4	5	3	4
	Тактическая подготовка	16	2	2	3		2	2	2	2	1
	Интегральная подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1
	Инструкторская и судейская практика	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1
-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия		4	2								2
Контрольные испытания		5	2	1							2
Медицинское обследование		4	2								2
Итого часов		144	21	19	19	11	12	15	12	14	21

Стартовый уровень. Учебный план на первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма организации занятия	Формы аттестации/контроля
1 раздел «Физическая и техническая подготовка»				
1.	Правила игры в футбол	1	Лекция	Предварительный контроль

2.	Навыки врачебного контроля	1	Практическое занятие	Предварительный контроль
3.	Установка и разбор игры	1	Практическое занятие	Предварительный контроль
4.	Физическая подготовка защитников	1	Практическое занятие	Текущий контроль
5.	Физическая подготовка нападающих	1	Практическое занятие	Текущий контроль
6.	Физическая подготовка в оборонительных действиях	1	Практическое занятие	Текущий контроль
7.	Физическая подготовка при прессинге	1	Практическое занятие	Текущий контроль
8.	Физическая подготовка при игре в «квадрат»	1	Практическое занятие	Текущий контроль
9.	Физическая подготовка при командных действиях	1	Практическое занятие	Текущий контроль
10.	Тактическая подготовка в защите	1	Практическое занятие	Текущий контроль
11.	Технико-тактическая подготовка при контроле мяча	1	Практическое занятие	Текущий контроль
12.	СФП при подготовке к игре	1	Практическое занятие	Текущий контроль
13.	СФП в соревновательный период	1	Практическое занятие	Текущий контроль
14.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	Практическое занятие	Текущий контроль
15.	Остановка мяча подошвой. Удар по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
16.	Обводка мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
17.	Передача мяча в парах. Остановка внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
18.	Игра в «стенку». Удары головой.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
19.	Игра в «стенку». Удары головой.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
20.	Ведение мяча с ударом по воротам. Удары на точность.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
21.	Передача мяча головой. Удары по движущемуся мячу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
22.	Передача мяча в парах. Обработка грудью.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
23.	Игра в «квадрат». Отработка комбинаций.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
24.	Удержание мяча. Отработка действий в защите.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
25.	Удары с разворота. Эстафета с мячом.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
26.	Передача мяча в одно касание. Удар с подъема.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
27.	Ведение мяча с обводкой стоя. Передача мяча головой по кругу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль

28.	Удары по мячу серединой подъема. Остановка мяча грудью.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
29.	Отработка штрафных ударов. Скрещивание с передачей мяча и ударом по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
30.	Средняя передача мяча. Совершенствование ударов подъемом по неподвижному мячу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
31.	Передача мяча внутренне стороной стопы в одно касание. Длинная передача мяча.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
32.	Передача мяча внутренне стороной стопы в одно касание. Длинная передача мяча	1	Практическое занятие	Этапный контроль
33.	Контрольная игра.	1	Практическое занятие	Этапный контроль
34.	Контрольная игра.	1	Практическое занятие	Этапный контроль
2 раздел «Техническая подготовка»				
1.	Удар по неподвижному мячу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
2.	Ведение мяча правой внешней стопой.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
3.	Остановка мяча подошвой.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
4.	Остановка внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
5.	Ведение мяча с ударом по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
6.	Передача мяча головой.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
7.	Игра в «квадрат».	1	Практическое занятие	Текущий контроль
8.	Отработка комбинаций.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
9.	Ведение мяча с ударом по воротам	1	Практическое занятие	Текущий контроль
10.	Отработка действий в защите.	1	Практическое занятие	Этапный контроль
3 раздел «Технико-тактическая подготовка»				
1.	Удары по неподвижному мячу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
2.	Передача мяча в движении.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
3.	Передача мяча головой по кругу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
4.	Ведения мча с обводкой стоек.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
5.	Удержание мяча в квадрате.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
6.	Техника ведения мяча.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
7.	Остановка мяча грудью.	1	Практическое занятие	Текущий контроль

8.	Штрафной удар.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
9.	Отработка комбинаций.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
10.	Передача мяча верхом.	1	Практическое занятие	Этапный контроль
11.	Средняя передача мяча.	1	Практическое занятие	Этапный контроль
12.	Передача мяча внутренней стороной стопы в одно касание	1	Практическое занятие	Этапный контроль
4 раздел «Техническая подготовка. Судейская подготовка»				
1.	Передача мяча в парах.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
2.	Ведение мяча с ударом по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
3.	Отработка действий в нападении.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
4.	Удары на точность.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
5.	Передача мяча головой по кругу.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
6.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
7.	Удержание мяча в квадрате.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
8.	Ведение мяча с ударом по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
9.	Эстафета с мячом.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
10.	Удары по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
11.	Остановка мяча подошвой.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
12.	Ведение с обводкой стоек и ударам по воротам.	1	Практическое занятие	Текущий контроль
13.	Судейская практика. Обслуживание игр.	1	Лекция	Текущий контроль
14.	Судейская практика. Обслуживание игр.	1	Лекция	Текущий контроль

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в группах с учетом требований СанПиНа по 15 чел. в группе. Занятия проводятся на протяжении всего учебного года за исключением официальных праздничных дней:

1 год - 2 раза в неделю по 2 часа

Методическое и дидактическое обеспечение программы

Методика физического воспитания детей от 10-17 лет

В связи с особенностями физического и психического развития в 10-16 лет выдвигаются следующие специфические задачи:

- 1) полноценное гармоническое физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
- 2) дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;
- 3) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
- 4) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
- 5) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Главной задачей физического воспитания школьников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

При планировании занятий обязательно следует учитывать и возрастные особенности детского организма, т. к. на протяжении 3-7 лет они весьма изменчивы.

К 7 годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц.

Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К 8-9 годам в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

При обучении движений используют следующие методы:

- **наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- **игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с

ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственные восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

В школьном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей школьного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

Особенность принципов реализации программы:

Содержание и материал программы спланированы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности, а также требованиями СанПина и могут быть усложнены или упрощены.

Программа может быть дополнена различными видами мероприятий и дисциплин согласно возрастным особенностям

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий

«открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы по футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Футбол» предназначена для обучения детей, подростков и молодежи возрастом от 10-17 лет

Основные принципы работы объединения «Футбол»

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности

воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Уровень программы – ознакомительный.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны быть соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основные средства обучения

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней.
2. Общефизические упражнения.
3. Специальные физические упражнения.

4. Игровая практика.

Формы аттестации / контроля. Оценочные материалы

Рекомендуемое количество детей в группах - 15 человек, что позволяет педагогу реализовать на практике принцип личностно-ориентированного подхода к учащимся. Возможно формирование разновозрастных групп. Наличие в одной группе детей не только детей разного возраста, но и детей разного уровня подготовки и разных годов обучения определяет выбор дифференцированного подхода на занятиях и использование не только групповой, но работы по подгруппам, различных форм индивидуального сопровождения.

Критерии оценки (% правильно выполненных заданий):

Мальчики подтягивание: 12/8/6

Девочки приседание: 30/25/20

Отличный результат: 91% – 100%.

Хороший результат: 76% – 90%.

Удовлетворительный результат: 50% – 75%.

Низкий результат («Не зачёт»): менее 50%.

«Не зачёт» (причина): _____

3.2. Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		3	4	5
		м	м	м
Общая подготовленность				
Бег 30м с	5	8	7,8	7,6
	6	7,4	7,0	6,8
	7	6,6	6,2	6,0
Челночный бег 30м (5х6м)	5	14,8	14,6	14,2
	6	14,1	13,8	13,6
	7	13,6	13,4	13.2
Прыжок в длину с места,см	5	75	80	85
	6	88	100	110
	7	100	110	123

3.3. Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для

перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсмена.

Формы демонстрации результативности программ

Предполагаемые результаты обучения

Ожидаемый результат	Способы определения результатов	
1. Сформированы специфические умения и навыки:	☐ Экспертная оценка	
☐ Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;	☐ Сдача контрольных нормативов	
☐ Владение специальной терминологией;	☐ Анализ результатов соревнований	
☐ Практические умения и навыки, предусмотренные программой;		
☐ Владение специальным оборудованием и оснащением		
2. Наличие общеучебных умений и навыков:	☐ Педагогическое наблюдение	
☐ Умение слушать и слышать педагога;	☐ Анализ результатов деятельности обучающихся	
☐ Умение выступать перед аудиторией		
☐ Умение организовать свое рабочее место		
☐ Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности		
☐ Умение аккуратно выполнять работу		
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:	☐ Педагогическое наблюдение	
☐ Уважительное отношение к национальным ценностям страны;	☐ Диагностика личностного роста	
☐ Личностные отношения к национальной культуре;		
☐ Навыки деятельности в коллективе		

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, 1992г.
2. Годик М.А., Бороздов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., российский С.А Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва., Москва 2011г.
3. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. СПб «Питер» 2010 г.
4. Качани Я., Горский Л. Тренировка футболистов, Братислава 1984г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2008 г.
8. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009 г.
9. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель» 2007 г.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва 2007г.
12. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.
13. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт» 2008 г.
14. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ Дивизион» 2006 г.
15. Швыков И.А. Спорт в школе –футбол, Москва 2002г.

Лист согласования к документу № 310 от 02.09.2025
Инициатор согласования: Сорокина Н.В. Директор
Согласование инициировано: 02.09.2025 13:44

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сорокина Н.В.		 Подписано 02.09.2025 - 13:44	-