

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 167
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Утверждено

Приказ № 149/167 от «15» 09 2025 г.

Директор МБОУ «Школа № 167» г.о. Самара

И.В.Микотина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивная направленность

«Футбол»

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: **57** за год

Количество часов: 2 часа в неделю

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Христофоров Никита Юрьевич

2025 г.

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Педагогической целесообразностью программы является то, что специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов ребят (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность ребят, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Футбол обладает рядом особенностей,

делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Отличительной особенностью и новизной данной программы являются:

- создание условий для развития и формирования личности детей и подростков;
- возможность максимального раскрытия творческого потенциала ребенка;
- мотивация к познанию и физическому развитию;
- интеллектуальное развитие личности ребенка;
- совершенствование психических процессов детей и подростков;
- профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

Актуальность программы: состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и

мыслительные способности занимающихся. Новизна программы. В процессе занятий по этой программе у учащихся этого возраста не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Адресат программы: программа адресована учащимся 7-10 лет обоего пола, интересующихся футболом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7-10 лет.

Объём и срок реализации программы: программа составлена для учащихся школы на 1 год обучения, 57 часов.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Цель программы: формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: к обучению по программе приглашаются учащиеся 7-10 лет, имеющие интерес к игре в футбол, на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Особых требований к уровню знаний учащихся не предъявляется.

Условия формирования групп. Формирование групп производится с учетом возрастных особенностей обучающихся, подходящей возрастной категории. В периоды повышенной эпидемиологической опасности состав группы набирается из учеников одного класса.

Формы и режим занятий. Обучение строится следующим образом: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: обучение реализуется посредством проведения занятий, участия в соревнованиях и футбольных турнирах, посещениях матчей с участием команд мастеров, выступающих в российском футбольном

первенстве, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Форма организации деятельности обучающихся — групповая.

Формы проведения занятий:

- групповое занятие;
- инструктаж;
- игра;
- соревнование;
- тестирование.

Форма обучения:

- очная.
- групповая.

Материально-техническое обеспечение программы.

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного обучающегося или на одну группу обучающихся.

- спортивный инвентарь, оборудование, компьютеры, расходные материалы к ним, справочная литература, плакаты и т.п.;
- наградной материал: грамоты, призы и т.п.;
- необходимая печатная продукция (рабочие тетради, памятки, листовки и т.п.).

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

Методика организации занятий:

Занятия по данной программе могут проходить в виде:

- зачетные занятия (сдача нормативов);
- учебное занятие (лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов);
- открытое занятие;
- тренировочное занятия;
- сбор-анализ занятия, соревнования; соревнования, дружеские встречи.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является организация тренировочных турниров, эстафет, викторин, соревнований.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Особенности организации образовательного процесса.

В случае необходимости возможно реализовывать программу в очно - дистанционном режиме. В этом случае предусмотрено составление модульного расписания.

Планируемые результаты:

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» представлены 3 вида УУД: личностные, предметные и метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Личностные:

- будут развиваться специфические физические качества футболистов;
- будут развиваться навыки коллективной работы у обучающихся; □ будут развиваться нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- будут учиться определять цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы и интересы своей спортивной деятельности; □ будут самостоятельно заниматься спортом в свободное время.

Предметные:

- будут знать детально содержание правил соревнований по футболу;
- будут уметь применять приемы техники и тактики игры в футбол; □ будут знать жесты футбольного судьи.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол»

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	-	1	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
2	История развития футбола в России	1	1	-	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
3	Правила игры в футбол	4	4	-	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
4	Техника игры	25	5	20	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
5	Тактика игры	12	5	7	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
6	Тактические комбинации	9	5	4	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
7	Участие в соревнованиях	4	-	4	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры

8	Итоговое занятие. Сдача нормативов	1	-	1	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
	ИТОГО:	57	20	37	

Содержание курса программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревновании.

Практика. ОФП. Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория. Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.
- Бег на выносливость 200,400 метров.
- Прыжки в высоту и длину с места.
- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.
- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.
- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика. - Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2х10 м., 2х15 м.
- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.

4. Техническая подготовка.

Теория. Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полулета, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром. Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх. Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями. Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий. Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой. Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой. Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате. Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками. Жонглирование: подъемом, бедром, головой. Удержание мяча грудью, плечевой областью. Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли. Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде. По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекomандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика. - Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.
- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.
- То же с задачей зарыть игрока.
- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.
- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

6. Учебные и контрольные игры.

Теория. Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика. Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб. - Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

7. Теоретическая подготовка.

Теория. Темы: - Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.
- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.
- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
- Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.
- Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды, и обуви.
- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.
- Просмотр видеоматериала и телетрансляций с последующим их обсуждением.

8. Контрольное занятие.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол»

на **2025 – 2026** учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025	20.05.26	29	57	2 раза в неделю по 1 часу

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в выездных шахматных турнирах.