


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
«Город Архангельск» «Гимназия № 24»  
имени Бориса Львовича Розинга»  
(МБОУ Гимназия № 24)

<b>РАССМОТРЕНА</b> на кафедре воспитательной работы и дополнительного образования Протокол №1 от «30» августа 2023	<b>СОГЛАСОВАНА</b>  Замдиректора Расказова Ю.В. «30» августа 2023	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> Директором МБОУ Гимназия №24  Белов И.А. «31» августа 2023
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Физкультурно-спортивной направленности.

Возраст детей, на которых программа рассчитана 4-5 класс 11-12 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Власов Александр Михайлович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 11-12 лет, направлена на освоения у школьников азов актерского мастерства и сценической речи, с целью развития личностных качеств ребенка, способствует его адаптации в социуме, а также расширению его общего и культурного кругозора.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242), Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06,

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного

научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

Методические рекомендации по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 №06-1207),

Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа "Город Архангельск" "Гимназия № 24 имени Бориса Львовича Розинга"; и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

### **Актуальность программы**

Футбол – игра с мячом. Есть в этом предмете какая-то притягательная сила, он все время находится в движении, приковывая к себе внимание игроков и зрителей. Футбол, как и многие виды спорта, - это не только игра, но и яркое зрелище. Как известно, на время древних олимпийских игр воевавшие друг с другом народы заключали перемирие. В городах становилось тихо, спокойно и даже пустынно. Большинство горожан уходило к месту состязаний. Прошли века, и футбол теперь популярен не меньше олимпиад древности. Поклонников и любителей этой игры сегодня так много, что никакой стадион не сможет вместить и одной миллионной доли желающих на него попасть.

Программа направлена на формирование и развитие двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям посредством физических упражнений. Футбол – командный вид спорта и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы коллективные соревновательные действия были эффективными, необходимо, чтобы футболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе.

Программа предполагает индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию). Этому способствуют регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм. Соревнования носят официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших команд по возрастам, лучших клубов, лучших игроков. В соревнованиях по физической и технической подготовке игрок борется «за себя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества. В учебных и двусторонних играх и соревнованиях эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на результате.

### **Цель программы**

Развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами игры футбол.

### **Задачи программы**

### **Развивающие задачи программы**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
- совершенствуют технику владения мячом; технические приемы игры.

### **Воспитательные задачи программы:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **Отличительные особенности программы**

#### **Программа предполагает:**

Индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию); Этому способствуют регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным играм. Соревнования носят официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших команд по возрастам, лучших клубов, лучших игроков. В соревнованиях по физической и технической подготовке игрок борется «за себя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества. В учебных и двусторонних играх и соревнованиях эти качества переносятся в коллективные действия, что в последующем положительно сказывается на результате. Программа предполагает возможность сетевой и/или дистанционной формы реализации программы для самостоятельного роста физических качеств и технической подготовки.

### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа «Футбол» предназначена для детей 11-12 лет. У обучающихся данного возраста основным видом деятельности становится игровая деятельность. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся, ее могут осваивать дети уже обладающие небольшим опытом занятий так и без какой-либо специальной подготовки.

У школьников продолжает проявляться присущая детям школьного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Характерна для школьников и потребность во внешних впечатлениях, появляются новые потребности: овладеть новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма, их потребности приобретают еще и общественную направленность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность. Познавательная деятельность характеризуется излишней эмоциональностью восприятия.

Здесь закладываются навыки аналитической деятельности и умение рассуждать. В этом школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении. Ценностные приоритеты данного возраста: игры, дружба, семья. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. По программе могут обучаться дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Структура занятия:**

Подготовительная часть-данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия.

Основная часть- задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида флорбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть- задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Ожидаемые результаты освоения Программы оцениваются по следующим критериям:

- формирование базовой культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;
- совершенствование техники владения мячом; технические приемы игры.

Учащиеся должны знать на конец обучения:

- краткую историю футбола;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- основные правила судейства во футболе;
- требования техники безопасности при занятиях футболом;
- теоретические основы технических и тактических элементов и приемов игры в объеме планируемой игровой практики.

Учащиеся должны уметь на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;

- выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы контрольных испытаний;
- работать в группе и индивидуально.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Учащиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Раздел	Форма подведения итогов
Физическая подготовка	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.
Тактическая подготовка.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Опрос учащихся, тестирование.
Контроль умений и навыков.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка контрольных результатов.

Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется преподавателем самостоятельно путем проведения контрольных заданий по изученному материалу программы. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для учащихся учитывают требования биологического возраста учащихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей.

Способ фиксации - достижения планируемых результатов позволяет отследить динамику (портфель достижений, карты наблюдений, журнал и др.)

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика умений проводится по 3-балльной шкале. Входная диагностика:

### **1 балл**

Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.

Или/и имеет трудности в использовании инструмента (при выполнении задания) Или/и затрудняется в применении простых приемов работы, доступных данному возрасту.

**2 балла**

Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.

Обладает навыками правильного использования инструментов/материалов начальной степени. Правильно использует простые приемы работы, доступные в данном возрасте.

**3 балла**

Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.

Обладает навыками правильного и быстрого использования инструментов/материалов. Правильно использует простые и сложные приемы работы, доступные в данном возрасте.

**Диагностическая карта**

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.

Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

Группа №\_\_

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ». Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются представление и защита готового итогового представления, участие в конкурсах различного уровня и другие формы. По окончании обучения Программы проводится итоговая аттестация. Формой аттестации является участие в соревнованиях различного уровня или на выбор сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты	
		11 лет	12 лет
1.	Челночный бег 3x10 м	12,4	12,1
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	500	500
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	130
6.	Подтягивание:	2	3

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### Раздел 4. Техническая подготовка.

Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

### Раздел 5. Тактическая подготовка.

Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

### Раздел 6. Интегральная тренировка, соревнования, контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение-

1. Залы для занятий соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Оборудование:

Ворота футбольные, мячи, стойки разметочные

3. Инструменты и расходные материалы: (перечислить)

Аптечка медицинская, компрессор для накачивания мячей, ворота для мини-футбола, мячи футбольные, табло перекидное, стенка гимнастическая

Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг), маты гимнастические, коврики гимнастические

## Список информационных ресурсов

1. Большая олимпийская энциклопедия:  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»:  
<http://zdd.1september.ru/>



3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru/>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
8. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> **ФизкультУРА**: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
10. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
13. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
13. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf)
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturvshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>

### Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b> Вводное занятие, охрана труда, техника безопасности.	В процессе занятий.			Педагогическое наблюдение Входная диагностика.
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>42</b>		
1	ОРУ с различными предметами.		12		Педагогическое наблюдение
2	Упражнения с набивными мячами.		16		Педагогическое наблюдение
3	Акробатические и		14		Педагогическое

	легкоатлетические упражнения.				наблюдение
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>23</b>		
1	Упражнения для развития быстроты.		7		Педагогическое наблюдение
2	Упражнения для развития ловкости и гибкости.		7		Педагогическое наблюдение
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		9		Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 4. Техническая подготовка.</b>		<b>35</b>		
1	Техника передвижений.		4		Педагогическое наблюдение
2	Техника полевого игрока. - удары ногой. - удары головой - остановка мяча. - ведение мяча. - обманные движения. - финты		26		Педагогическое наблюдение
3.	Тактика игры вратаря.		5		Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка.</b>		<b>22</b>		
1.	Тактика нападения. - Индивидуальные действия без мяча. - Индивидуальные действия с мячом. - Групповые действия. - Командные действия.		11		Педагогическое наблюдение
2.	Тактика защиты: - индивидуальные действия. - групповые действия. - командные действия.		11		Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 6. Интегральная тренировка, соревнования, контрольные нормативы.</b>		<b>14</b>		
	Упражнения интегрированного характера. - соревнования - контрольные нормативы. - промежуточная аттестация.		9 3 1 1		Педагогическое наблюдение Итоговая диагностика
Итого			<b>136</b>		