

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с.Веденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края



ФУТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Черниенко Владимир Михайлович,
тренер-преподаватель

с. Веденка

2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение игры в футбол обучающимися, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации. Реализация программы направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 9-16 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по футболу. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 192 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся через игру в футбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать социализации и социальной адаптации обучающегося в обществе;

- воспитывать волевою, инициативную и дисциплинированную личность;

- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивости, умение взаимодействовать с другими.

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям физической культурой и футболом;

- развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;

- развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация.

Обучающие:

- обучать основным и специальным элементам игры в футбол;

- формировать систему знаний по терминологии, стратегии и тактики игры в футбол;

- обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ 1 2	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	0	Зачёт
2	Развитие футбола в России	2	2	0	Зачёт
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	10	4	6	Зачёт
4	Общая и специальная физическая подготовка	16	2	14	Зачёт
5	Техника игры в футбол	60	4	56	Наблюдение
6	Тактика игры в футбол	76	4	72	Наблюдение
7	Участие в соревнованиях по футболу	12	0	12	Зачёт
8	Контрольные испытания	14	2	12	Зачёт
	Итого:	192	20	172	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Физическая культура и спорт в России.

Теория. Важнейшие решения правительства России по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта. Рост спортивных достижений спортсменов России. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

2. Раздел: Развитие футбола в России.

Теория. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием команд России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

3. Раздел: Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Теория. Изучение правил игры и пояснений к ним.

Практика. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

4. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Изучение правил игры.

Практика. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега

способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, повороты. Повторное прохождение отрезков 4 – 5 x 100 м., 2 – 3 x 200 – 300 м., 2 x 300 – 400 м.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Плавание способом кроль на груди и брасс (до 100 м.). Стартовый прыжок. Повороты у щита.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

5. Раздел: Техника игры в футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение

всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной

высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

6. Раздел: Тактика игры в футбол.

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3. 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «Стенка», «Скрещивание». Комбинация «Пропуск мяча». Начинать и развивать атаку

из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять

отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

7. Раздел: Участие в соревнованиях.

Практика. Учебные и тренировочные игры, групповых и командных тактических действий.

8. Раздел: Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям футбола;
- развито волевое качество: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- освоены основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать правила игры в футбол;
- обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий;
- обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры футбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивная площадка;
- спортивное оборудование (ворота);
- футбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи 3 кг – 4 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- гимнастические маты на каждого учащегося;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастическая стенка – 2 шт.;
- теннисные мячи – 20 шт.;
- мячи для метания 150 грамм – 3 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по футболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе;
- «Правила игры в футбол»;
- «Правила судейства в футболе».

Литература для педагога

1. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018.
2. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016.
3. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. М.: Спорт, 2018.
4. Усольцева О. Футбол. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2016.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого

мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в футбол. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.

3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологи проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.

3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 15.05.2026
Возраст детей, лет		9-16
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		192

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	сентябрь
3	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
7	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
8	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
9	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель

10	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май
----	--	---	-----

Раздел №3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2018.
2. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2016.
3. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. М.: Спорт, 2018.
4. Усольцева О. Футбол. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2016.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Правила игры в футбол кратко по пунктам [Электронный ресурс]
URL: <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-futbol-kratko-po-punktam/> (дата обращения: 07.07.2025).
2. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] URL:
<https://nashol.net/20211226139846/teoriya-i-metodika-futbola-uchebnik-guba-v-p-leksakov-a-v-polishkis-m-s-vijgin-v-a-antipov-a-v-koloskov-v-i-varushin-v-v-2015.html> (дата обращения: 07.07.2025).