автономное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Образовательный центр — кадетская школа «Корабелы Прионежья»
имени Героя России Юрия Леонидовича Воробьева

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
АОУ ВО «ОЦ кадетская школа
Корабелы Прионежья»
имени Героя России Ю.Л. Воробьева
Протокол №__6__
от «_05__» 05____2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
АОУ ВО «ОЦ кадетская школа
«Корабелы Прионежья»
имени Героя России Ю.Л. Воробьева
Приказ № 177 ___ од
от «_12_» ___05___2025 г.
_____/А.А. Баранов/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст участников: от 8 до 17 лет
Объем: 12 часов
Форма реализации: очная

д. Щекино, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Актуальность, педагогическая значимость программы	3
1.1. Цель и задачи программы	4
1.2. Адресат программы	5
1.3. Формы и режим занятий	5
1.4. Формы аттестации	6
1.5. Планируемые результаты	6
2. Учебный план	6
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Тематический план	9
3. Организационно-педагогические условия реализации программы	10
4. Материально-технические условия реализации программы	14
5. Перечень информационного обеспечения	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является образовательной программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня, разработана на основании норм п.9 ст. 2 Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана АОУ ВО «ОЦ кадетская школа «Корабелы Прионежья» имени Героя России Ю.Л. Воробьева (далее — образовательный центр) как краткосрочная образовательная программа. Программа спортивной секции «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Особенностью данной программы является то, что она направлена на непрерывность процесса физического развития в летний каникулярный период. Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее благотворное влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития

двигательных качеств. Футбол является доступной и интересной для детей спортивной игрой, которую можно успешно использовать в целях привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом в условиях летнего детского лагеря. Спортивные занятия футболом в летний период гарантировано дадут высокую эффективность для разностороннего развития детского организма. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, совершенствуются базовые двигательные действия, растёт оздоровительный эффект летнего отдыха.

Адресатом программы являются дети, находящиеся на оздоровительном отдыхе в оздоровительном лагере в образовательном центре.

1. Актуальность, педагогическая значимость программы

Актуальность данной программы заключается в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (бег, ходьба). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность, своевременность выполнения конкретной тактической задачи.

Педагогическая целесообразность. В программе прежде всего рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у детей, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов. полученные материалы могут быть применены в дальнейших разработках по проблеме подбора физических упражнений для юных футболистов при развитии скоростно-силовых способностей. Новизна программы заключается в использовании метода круговой тренировки, направленного на развитие

скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста на занятиях по футболу.

1.1. Цель и задачи программы

Цель:

создание условий для оздоровления, физического и психического развития детей на основе их двигательной активности, посредством занятий спортивной игрой - футбол.

Задачи:

- совершенствовать навыки базовых двигательных действий;
- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширить границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучать групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- активизировать и совершенствовать основные психические процессы: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- осваивать основы знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах;
- формировать навыки здорового образа жизни, привлекать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система упражнений, педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

1.2. Адресат программы.

Целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа - это дети в возрасте от 8 до 17 лет.

На обучение принимаются мальчики и девочки, не имеющие спортивной деятельности, отдыхающие в лагере на территории образовательного центра.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей, обучающихся и их физической подготовленности. Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должна быть больше двух лет.

1.3. Формы и режим занятий

Форма занятий — групповая. Форма проведения занятий: тренировочное занятие, контрольно-тестовые занятия, соревнования.

Рекомендуемый режим проведения занятий: три раза в неделю по 2 часа.

1.4. Промежуточная аттестация и текущий контроль знаний

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-тестового занятия 1 раз за период освоения программы, как правило — на предпоследнем занятии. Текущий контроль знаний осуществляется по итогам освоения каждой темы в форме педагогического наблюдения.

Система оценки предполагает недифференцированный подход (определение уровня по принципу зачет/не зачет).

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В

качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

знать:

- правила поведения в спортивном зале;
- базовые навыки игры в мини-футбол;
- принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;

уметь:

- применять на практике полученные знания;

за время обучения сформируют:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

2. Учебный план

№ п\п	Название раздела. темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Младшая группа				
1	ТБ и правила гигиены при занятиях футболом	1	1	-
2	Общефизическая подготовка	2	-	2
3	Специальная физическая подготовка	2	-	2
4	Техническая подготовка	5	-	5
5	Спортивные состязания	2	-	2
	Всего	12	1	12

Старшая группа				
1	ТБ и правила гигиены при занятиях футболом	1	1	-
2	Общефизическая подготовка	1	-	1
3	Специальная физическая подготовка	4	-	4
4	Техническая подготовка	4	-	4
	Спортивные состязания	2	-	2
	Всего	12	1	12

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на реализацию в условиях загородного оздоровительного детского лагеря в течении смены – 14 дней. Учебный план включает 12 занятий за смену, включающие в себя теоретические и практические занятия.

Форма реализации программы: учебные и тренировочные игры.

Период	Форма проведения	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Каждую оздоровительную смену: (июнь-август), 4 оздоровительные смен	Занятие, тренировка	12 часов - 1 занятие в день	Спортивные площадки, футбольное поле	Соревнования, выполнение контрольных упражнений

Численный состав учебных групп определяется педагогами по результатам добровольного выбора воспитанников в соответствии с характером деятельности, возрастом воспитанников от 8 до 17 человек в группе. Установлена следующая продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия с детьми могут проводиться в зависимости от погодных условий, как на открытом воздухе, так и в помещении (теоретические), как индивидуально, так и по группам.

Данная программа рассчитана на две разновозрастные группы:

1. младшая группа - 8-11 лет,
2. старшая группа -12-17 лет.

Возрастные особенности учтены в тематическом планировании. Каждой возрастной группе предлагается отдельное учебно-тематическое планирование, в котором учитываются возрастные особенности детей и связанные с этим их физические возможности.

2.2. Тематический план

Младшая возрастная группа (возраст детей 8-11 лет)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (1 час)		
ТБ и правила гигиены при занятиях футболом (1 час)		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности	0,5
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	0,5
Практическая подготовка (11 часов)		
Общефизическая подготовка (2 часа)		
3.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	0,5
4.	Общеразвивающие упражнения с предметами	0,5
5.	Акробатические упражнения.	0,5
6.	Легкоатлетические упражнения	0,5
Специальная физическая подготовка (2 часа)		
7.	Упражнения для развития быстроты	1
8.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	1
Техническая и тактическая подготовка (5 часов)		
9.	Техника передвижения. Удары по мячу ногой	1
10.	Остановка мяча. Ведение мяча	1
11.	Обманные движения (финты)	1
12.	Отбор мяча	1

13.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
Спортивные состязания (2 часа)		
14.	Подвижные игры и эстафеты	1
15.	Спортивные состязания. Первенство лагеря по футболу	1
	Всего:	12

Старшая возрастная группа (возраст детей 12-17 лет)

№	Темы занятий	Кол-во часов
Теоретические занятия (1 час)		
ТБ и правила гигиены при занятиях футболом (1 час)		
1	Развитие футбола в России. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.	0,5
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Влияние занятий футболом на всестороннее физическое развитие человека.	0,5
Практическая подготовка (11 часов)		
Общефизическая подготовка (1 час)		
3.	Упражнения для развития быстроты	0,5
4.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	0,5
Специальная физическая подготовка (4 часа)		
6.	Техника передвижения	1
7.	Удары по мячу ногой	1
8.	Остановка мяча	1
9.	Ведение мяча	1
Техническая и тактическая подготовка (4 часа)		
13.	Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника	1
14.	Игра центральных защитников по зонному принципу	1
15.	Руководство игрой партнеров по обороне.	1
16.	Ввод мяча в игру.	1
Спортивные состязания (2 часа)		
12	Соревнования по футболу.	1
18	Спортивные состязания. Первенство лагеря по футболу.	1
	Всего:	**12**

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча,

«держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

методы упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений

осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

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

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

4. Материально-технические условия реализации программы

1. Светлый просторный спортивный зал. 2. Раздевалки для мальчиков и девочек. 3. Оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики и т. д.). 4. Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.

5. Перечень информационного обеспечения

Используемая и рекомендуемая литература:

1. *Андреев С. Н.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
2. *Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И,* Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. *Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. *Исакова Т. Г.* Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. *Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А.* Сборник материалов 1-й Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
7. *Коротков И. М.* Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

8. *Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н.* Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2000.

9. *Краевский В. В.* Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.