

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СМАЛ г.о. Самара
В.В. Архипов
Приказ № _____
_____ 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровье и спорт «Футбол»
Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 15-18 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Педагог доп. образования,
учитель физкультуры
МБОУ СМАЛ г.о. Самара
Захарова Татьяна Александровна

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование	7
Календарно-тематическое планирование	7
Содержание программы	8
Учебно-методическое обеспечение	12

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и спорт «Футбол» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Отличительной особенностью секции «Здоровье и спорт «Футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Программа по футболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 15-18 лет и реализуется в рамках дополнительного образования 1 раз в неделю на протяжении одного года (34 часа). В процессе изучения у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами: На основе

диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель программы: углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

Задачи программы:

- Закреплять интерес учащихся к физической культуре и спорту.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- сформировать социально адекватные способы поведения.
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность
- воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

На занятиях в учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными

навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В программе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуры и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и

организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков
- в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Выпускник научится:

- определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (футболе);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Тематическое планирование.

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
			теория	практика
		всего		
1.	Развитие футбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
3.	Основы техники и тактики игры	16	4	12
4.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
5.	Тестирование	1	-	1
Итого:		34	6	28

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов
-------	--	-------------

1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол.	2
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13	Подвижные игры.	2
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
17	Товарищеская игра.	2
Итого		34

Содержание программы

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2. Физическая подготовка.

2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3. Отработка техники.

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Теория:

рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4. Игры.

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами. Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:

спортивная игра;

спортивные праздники;

спортивные мероприятия;

индивидуальная и групповая работа;

тестирование.

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2014 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2014 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2015 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2015.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2016.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2015