

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 124  
с углубленным изучением английского языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол  
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы  
№ 124 Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Шувалова  
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»  
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации 1 год  
Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Разработчик:  
Саньков Павел Геннадиевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023 г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает ознакомительный уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой и современными нормативными документами в сфере образования такими как:

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- **Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».**
- **Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол №3).**
- **Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р.**
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».**
- **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и**

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) без вредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### **Адресат программы**

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 11 до 15 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Продолжительность обучения на ознакомительном уровне рассчитана на 1 год, минимальный возраст детей для зачисления - 11 полных лет. Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 4 лет.

Наполняемость учебных групп максимум 15, минимум 10 человек. Наполняемость групп может быть изменена на основании норм, утвержденных локальным актом образовательной организации, количество обучающихся не может быть меньше 10 и не более 15 человек.

### **Актуальность программы**

Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 11–15 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Новизна и отличительные особенности программы:** Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение само ценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

Мальчики и девочки 11–15 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но заниматься при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебными средствами.

На начальном этапе мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах или по гендерной принадлежности. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

**Характеристика вида спорта «Футбол».** Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола неизвестно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола.

В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей.

В Австралии мячи делали из шкур крыс, мочевых пузырей крупных животных, из скрученных волос. К сожалению, правил игры не сохранилось.

В Северной Америке тоже существовал предок футбола, игра называлась «rasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

В Российской Империи игра в футбол появилась в 1880 году. Игра была взята от английских моряков и рабочих иностранцев, которые в то время работали на заводах. Первые клубы Российской Империи зародились в Одессе, Риге, Николаеве и Санкт-Петербурге, а спустя пару лет и в Москве. В Петербурге состоялся первый футбольный матч между командами «Кружка любителей спорта» и «Василеостровского общества футболистов». Уже в начале 20 века в крупных городах Российской империи — одна за другой появляются футбольные лиги. 19 января 1912 года произошло образование первого официального футбольного органа страны «Всероссийского футбольного союза».

Футбол на летних Олимпийских играх, именуемый Олимпийским футбольным турниром, включался во все летние Олимпийские игры как соревновательный вид спорта для мужчин, за исключением 1896 и 1932 годов.

Впервые женский футбол был включен в программу Олимпийских игр в 1996 году, которая проходила в г. Атланте (США)

**Уровень освоения программы:**

**Общекультурный** – младшие дети в основном, программа на 1 года, ознакомительная программа; результаты на уровне школы;

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общим объемом 144 часа.

**Цель и задачи программы:** получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

**Развивающие:**

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

**Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

**Планируемые результаты:**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

**Планируемые личностные результаты:**

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Планируемые метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;

- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

#### ***Планируемые предметные результаты:***

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;

- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;

- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;

- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;

- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;

- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

### **Организационно-педагогические условия реализации программ**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная, групповая

**Форма проведения занятия:** инструктаж, игра, тестирование, соревнования

#### **Особенности реализации программы:**

- Участие школьников в школьных турнирах, районных, а также турнирах совместно с родителями либо законными представителями.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

- программа реализуется при особом построении содержания, модули, этапы;

- для различных категорий учащихся

#### **Условия набора в коллектив:**

прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию, имеющие справку от медицинского учреждения в которой прописывается медицинская группа здоровья ребенка и допуск до занятий физической подготовкой. Предварительная подготовка не обязательна.

#### **Условия формирования групп:**

группа формируются для детей 11-15 лет как для мальчиков, так и для девочек. Справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой.

Допускается набор учащихся в течении учебного года при условии наличия свободных мест в группе.

#### **Количество обучающихся в группе:**

1 год обучения - не менее 15 человек

**Формы организации занятий:** в группах.

**Формы проведения занятий:**

- учебно-тренировочные занятия,

комплексные занятия,

интегрированные занятия,

открытые занятия,

соревновательные.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

фронтальная, в парах, групповая, мало групповая, индивидуальная.

*Основными формами обучения являются:* групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной

информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**Материально-техническое оснащение программы:**

- Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.
- Футбольное поле уменьшенных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле/площадка на открытом воздухе с травяным, грунтовым с утрамбованным бес пыльным грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия.
- При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.
  - Мультимедийное оборудование: ноутбук, экран, проектор;
  - Магнитная доска;
  - Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели, фишки, координационная лестница, набивные мячи и т д);

**Перечень  
инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Инфраструктура</b>			
1	Футбольное поле/площадка (30x20 минимум)	шт.	1
2	Спортивный зал (18x9 минимум)	шт.	1
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
3	Ворота футбольные (2x3)	шт.	2
4	Малые ворота (1,2x0,80)	шт.	6
5	Мяч футбольный № 3	шт.	20
6	Мяч футбольный № 4	шт.	10
7	Стойка для обводки	шт.	12
8	Конус тренировочный	шт.	20
9	Фишки	комплект	1
10	Лестница координационная	шт.	2
11	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
12	Насос ручной	шт.	1
13	Сетка для мячей	шт.	2
14	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
<b>Экипировка (из расчета на одного человека)</b>			
15	Бутсы или кроссовки футбольные	комплект	1
16	Щитки футбольные	комплект	1
17	Гетры футбольные	комплект	1
18	Шорты футбольные	шт.	1
19	Футболка	шт.	1



### **Кадровое обеспечение:**

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

**Учебный план**  
(34 учебных недель с нагрузкой: 1 год обучения 4 часа в неделю)

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>беседа</b>
<b>Введение.</b> Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России	2	2		
Влияние физических упражнений на организм человека Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	2	2		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>диагностика</b>
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	6		6	
Подвижные игры и эстафеты без мяча	10		10	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>диагностика</b>
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	8		8	
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	12		12	
<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>диагностика</b>
Элементы владения футбольным мячом	24		24	
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты:	24		24	
- внешней частью подъема стопы	6		6	
- средней частью подъема стопы	6		6	
- внутренней частью подъема стопы	6		6	
- внутренней стороной стопы	6		6	
Удары и передачи по мячу:	16		26	
- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	8		8	
- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	8		8	
Остановка мяча:	10		10	
- внутренней стороной стопы	5		5	
- подошвой	5		5	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>диагностика</b>
Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	30		30	
<b>Учебные игры и соревнования</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>соревнования</b>
<b>Контрольные и итоговое занятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>аттестация</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №124  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2023 №

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 № \_\_\_\_  
Директор ГБОУ \_\_\_\_\_ ФИО

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Название»**  
**на 20\_\_\_/20\_\_ учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05	34		144	2 раза в неделю по 2 часа