

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района Томской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Парабельская гимназия»

Рекомендована  
Методическим  
Советом  
От 1 сентября 2025г  
Протокол № 5

Принята  
педагогическим  
советом  
от 27 августа 2025г  
Протокол № 7



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «Юный-футболист»

(модифицированная)

Возраст обучающихся – 7-9 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 204 часа; 6 часов в неделю

Составитель: педагог  
дополнительного образования Бочков Н.С.

с. Парабель, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения Гимназия с.Парабель, и имеет физкультурнооздоровительную направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 7 – 9 лет.

### **Актуальность программы**

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**ЦЕЛЬ** данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**ЗАДАЧИ:****Образовательные**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

**Оздоровительные**

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

**Воспитательные**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

**АДРЕСАНТЫ ПРОГРАММЫ:** Обучающиеся 1-2 классов 7-9 лет

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:** 1 год, 204 часа, 6 часов в неделю.

**ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:** групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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 образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Парабельская гимназия».

- Положение о дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программах дополнительного образования МБОУ «Парабельская гимназия»

### **Планируемые результаты подготовленности учащихся:**

#### **1. Личностные УУД**

##### **1.1. Самоопределение**

1.1.1. Развитие адекватной позитивной самооценки и самопринятия

##### **1.2. Смыслообразование**

1.2.1. Развитие познавательных интересов и учебных мотивов к занятиям военно-прикладной деятельностью

1.2.2. Формирование мотивов достижения и социального признания

##### **1.3. Ценностно-нравственная ориентация**

1.3.1. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей

1.3.2. Формирование моральной самооценки

1.3.3. Развитие товарищества

1.3.4. Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни

#### **2. Коммуникативные УУД**

2.1. Коммуникация как взаимодействие: коммуникативные действия направлены на учёт позиции собеседника либо партнёра по деятельности

2.1.1. Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос

2.1.2.Ориентация на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения

2.1.3.Понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору

2.1.4.Учёт разных мнений и умение обосновывать собственное

2.2.Коммуникация как кооперация: коммуникативные УУД, направленные на кооперацию и сотрудничество

2.2.1.Умение договариваться, находить общее решение, работать в команде

2.2.2.Умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать

2.2.3.Способность сохранять уважительное отношение к товарищам в ситуации конфликта интересов

2.2.4.Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания

### **3.Регулятивные УУД**

3.1.Способность к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке)

3.2.Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию — к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

### **4.Познавательные УУД**

4.1. Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

## **Содержание[2]**

### **1.Общая физическая подготовка (40 часов).**

1.Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

2.Прыжковые упражнения.

3.Беговые упражнения.

4.Развитие силовых качеств мышц ног.

5.Развитие силовых качеств мышц туловища и верхнего плечевого пояса.

6.Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног.

7.Развитие гибкости.

8.Развитие скоростных качеств мышц ног.

9.Развитие выносливости.

10.Развитие координационных способностей.

### **2.Техническая подготовка (48часов).**

1.Ведение мяча.

2. Прием мяча сверху, снизу.

3. Передача мяча.

4. Удар по воротам.

5. Контроль мяча.

6. Отбор мяча.

7. Жонглирование мячом.

8. Работа в защите.

9. Работа в нападении.

### **3. Тактика игры (48 часов).**

1. Тактика свободного нападения.

2. Позиционные нападения без изменения позиций.

3. Позиционные нападения с изменением позиций

4. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

5. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

### **4. Учебные игры (48 часов).**

Двусторонние учебные игры

### **5. Организация и проведение спортивных мероприятий (20 часов).**

Проведение и участие в соревнованиях школьного и местного уровней.

#### **Учебно – тематический план**

| № | Тема                                            | Кол-во часов |
|---|-------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                     | 40           |
| 3 | Техническая подготовка                          | 48           |
| 4 | Тактика игры                                    | 48           |
| 5 | Учебные игры                                    | 48           |
| 6 | Организация и проведение спортивных мероприятий | 20           |
|   | <b>Всего часов:</b>                             | 204          |

#### **Формы аттестации и текущего контроля, формы подведения итогов.**

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде контрольных игр. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных

целях. Кроме того, они незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

### **Методическое обеспечение программы**

«101 упражнение для юных футболистов» М. Кук 2006г.

«Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов». Петухов А.В. 2006г.

### **Материально-техническое оснащение**

Поле для мини-футбола, мячи футбольные, полоса развития скоростных и координационных способностей, конусы и фишки разметки, скакалки, барьеры, накидки-манишки.

### **Кадровое обеспечение**

Работу с детьми будет осуществлять педагог дополнительного образования Бочков Никита Сергеевич

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.«101 упражнение для юных футболистов» М. Кук 2006г.

2.«Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов». Петухов А.В. 2006г.