

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137**

620904, г. Екатеринбург, п. Шабровский, ул. Ленина, 45, тел. (факс): 8(343) 370-98-37,  
e-mail: soch137@eduekb.ru

Программа рассмотрена и  
допущена к реализации решением  
педагогического совета  
МАОУ – СОШ № 137  
Протокол № 1  
от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ – СОШ № 137  
С.А. Палкина  
Приказ № 164 от 02.09.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗАБИВАКА»**

Направленность: **физкультурно-спортивная** направленность  
Возраст учащихся: 6,5-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного образования  
Стойков Николай Петрович

Екатеринбург 2024

## **Содержание**

### **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

**1.2. Цель и задачи программы**

**1.3. Содержание программы**

**1.4. Планируемые результаты**

### **2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

**2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Забивака» спортивно-оздоровительной направленности. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.

**Актуальность** Занятия футболом для детей имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

**Отличительная особенность и новизна программы.** Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячом способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена доступностью игры для любого возраста, возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Футбол позволяет

решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

**Адресат программы:** учащиеся 6,5-10 лет.

Количество учащихся в группе от 10 до 12 человек. Набор учащихся свободный.

**Объем программы:** 64 ч.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** очная, в особых случаях применяется дистанционная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 ч.

**Уровень усвоения программы:** базовый

**Формы обучения:** групповая, фронтальная, индивидуальная.

**Виды занятий:** беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные игры.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** тестирование, зачет

## **1.2. Цель, задачи программы.**

**Цель программы:** научить учащихся спортивной игре «Футбол».  
(мини-футбол).

**Задачи программы.**

**Цель программы:** научить учащихся спортивной игре «Футбол».

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

1. Познакомить занимающихся с футболом, как видом спорта, с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по футболу.

2. Научить основным техническим приемам игры, основам командной тактики игры.

**Развивающие:**

1. Развить волевые качества учащихся.

2. Совершенствовать всестороннюю физическую подготовленность.

3. Укрепить опорно-двигательный аппарат.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Формировать коммуникативные навыки учащихся.

3. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

### 1.3.Содержание программы.

#### Учебно-тематический план

| № п/п        | Название раздела, темы                                 | Количество часов |           |           | Формы аттестации контроля    |
|--------------|--|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
|              |  | Всего            | Теория    | Практика  |                              |
| 1            | Введение в программу.<br>Знакомство с правилами по ТБ. | 2                | 1         | 1         | Тестирование                 |
| 2            | Техническая подготовка                                 | 30               | 4         | 26        | Зачет, наблюдение            |
| 3            | Тактическая подготовка                                 | 10               | 2         | 8         | Командный зачет, наблюдение. |
| 4            | Физическая подготовка                                  | 20               | 2         | 18        | Тестирование, наблюдение.    |
| 5            | Сдача контрольных нормативов                           | 2                | 1         | 1         | Тестирование                 |
| <b>Итого</b> |  | <b>64</b>        | <b>10</b> | <b>54</b> |                              |

#### Содержание учебного (тематического) плана

##### Тема 1. Введение в программу(2ч)

**Теория:** История зарождения футбола. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения Национальной сборной команды страны по футболу. Спортивные дисциплины (разновидности) футбола на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Современные правила игры в футбол. Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу(1 ч.)

**Практика:** Жесты судьи. Размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. Правила безопасного поведения во время занятий футболом(1 ч.)

##### Тема 2. Техническая подготовка(30 ч.)

**Теория:** На начальном этапе главной задачей технической подготовки является ознакомление учащихся с основными техническими приемами, т.е. предварительная подготовка. Успешное решение этой задачи способствует формированию у них стойкого интереса к футболу(4 ч.)

**Практика:** Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения - ударами по мячу ногой в следующей последовательности Удары по мячу ногой. 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 сопротивлением. Удары на точность.

-Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. 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.

-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. 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 замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность(26 ч.).

### **Тема 3. Тактическая подготовка(10 ч.)**

**Теория:** Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях(2ч.)

**Практика:** решение проблемы выбора наиболее эффективного варианта построения игры и разработки наиболее рациональных вариантов тактических атакующих и оборонительных действий футболистов в отдельных игровых ситуациях . Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по

схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

-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

-Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

-Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### 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, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров.

-Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

#### Тактика вратаря

-Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся 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(8 ч.).

### **Тема 4. Физическая подготовка(20 ч.)**

**Теория:** Роль физических упражнений, физическая подготовка игрока(2 ч.)

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, 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 (1 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. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из

упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

- 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.

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

- 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.

- Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки(18 ч.)

#### **Тема 5. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)**

**Теория:** Тестирование теоретической части (по правилам игры баскетбол).  
Подведение итогов(1 ч.)

**Практика:** Тестирование по уровню развития. Зачетная игра с гостевой командой школьников, Зачетная игра с командой родителей(1 ч.)

## **1.2 Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

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

- формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу;

- правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;



- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча;
- технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча;
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;
- демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;
- проявление уважительного отношения к игрокам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### **Личностные результаты:**

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

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** для создания условий реализации программы занятия проводятся в школьном спортивном зале, на спортивной площадке и футбольном поле. Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

Ворота футбольные - 2 шт.

Мячи футбольные - 30 шт.

Манишки - 45 шт.

Свисток - 2 шт.

Конусы - 22 шт.

Насос - 1 шт.

Фишки – 40 шт.

**Информационно-методическое обеспечение:**

- дидактические материалы: видео- и аудиоматериалы.

- наглядные материалы: демонстрационные таблицы.

**Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляет педагог до (совместитель) МАОУ-СОШ№ 137, учитель физической культуры,

имеющий высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с учащимися.

## **2.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### **Виды и формы контроля:**

**-входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение .

**-текущий контроль:** оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Результат освоения программы** определяется по мониторингу в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающихся используется бальная система.

Критерии оценки обучения

### **1. Оборудование и инвентарь**

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.
3. 3 очка - учащийся твердо знает названия оборудования и инвентаря.

### **2. Правила игры в футбол**

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.
2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.
3. 3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

### **3. Нормативы**

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1 км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

### **4.Тактика**

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.
2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.
3. 3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

### **5. Техника**

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем  $\frac{1}{2}$ , предусмотренных умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при игре.

2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , не активно применяет их при игре.

3.3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , активно применяет их при игре.

**Общая оценка:**

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры,
- педагогическое наблюдение,
- отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

**Способы фиксации результата:**

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

### **3.Список литературы.**

**Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.- 144с., ил. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
6. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2007. В.И.Лях Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт,
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

10. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.

11. «Футбол – обучение базовой техники», Национальная академия футбола «Уроки футбола» час. 1, 2, 3. Москва 2016 г.

**Список литературы для учащихся, родителей  
(законных представителей)**

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025