

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

620904, г. Екатеринбург, п. Шабровский, ул. Ленина, 45, тел. (факс): 8(343) 227-30-04,
e-mail: soch137@eduekb.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАОУ - СОШ № 137
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации : 1 год

Автор составитель: педагог до Стойков Николай
Петрович

Екатеринбург 2025

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 **«Футбол» физкультурно-спортивной направленности.** Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- 5.Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- 6.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“.
- 7.СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 8.Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- 9.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.
- 10.Устав МАОУ-СОШ№137.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания обучающихся. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Отличительная особенность и новизна программы. Включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

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 11-15 лет.

Количество учащихся в группе до 20 человек. Набор учащихся свободный.

Объем программы: 144 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2.25 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.

Обучающие:

1. Познакомить занимающихся с интереснейшим видом спорта, 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. Знакомство с правилами по ТБ.	4,5	3,25	1,25	Тестирование
2	Техническая подготовка	56,25	2,25	54	Зачет
3	Тактическая подготовка	56,25	11,25	45	Командный зачет
4	Физическая подготовка	18	0	18	Тестирование
5	Сдача контрольных нормативов	9	1	8	Тестирование
Итого		144	17,75	126,25	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Введение в программу(4.5ч)

Теория: Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты

-Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

-Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места

судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля(3.25ч.)

Практика: Выявление уровня первичной подготовки. Отработка правил игры по футболу (1,25 ч.)

Тема 2. Техническая подготовка(56, 25 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(2,25 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(54 ч.)

Тема 3. Тактическая подготовка(56,25 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.(11,25 ч.)

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 (45 ч.)

Тема 4. Физическая подготовка(18 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 туловищ, 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.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов (9 ч.)

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

Практика: Тестирование по уровню развития. Зачетная игра с гостевой командой школьников, Зачетная игра с командой родителей.(8 ч.)

1.2 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- планирование занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовать и провести со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- сформировано положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью;
- сформировано умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- воспитано уважительное отношение к своему труду, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформировано умение оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

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 - 15 шт.

Манишки - 15 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, 1881.
- 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 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026