

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 29 августа 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 30 августа 2025 г. № 86-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пагина Юлия Константиновна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р)

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» (01.01.2019 – 31.12.2024).

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Вовлечение населения Свердловской области в систематические занятия физической культурой и спортом является ключевым вопросом, от успешности решения которого зависит эффективность реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и достижение запланированных показателей социально-экономического развития нашего региона на долгосрочную перспективу.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Футбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, точно управлять мячом. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, способствующих развитию физических способностей.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы

Программа «Футбол» рассчитана на обучающихся 11-14 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 152 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

Перечень форм обучения: индивидуальные и групповые.

Перечень видов занятий: мастер-класс, групповое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом.

Задачи программы:

образовательные:

- ознакомиться с основными правилами игры в футбол;

развивающие:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;

- развивать координационные способности и силу воли; содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
воспитательные:
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий.

2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
	Тема занятия	Всего	Тео рия	Прак тика	
Теоретическая подготовка		36	30	6	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	16	16		Зачет
1.2.	История рождения и развития Футбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.	20	14	6	Зачет
Общая физическая подготовка		38		38	
2.1.	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	7		7	Тестирова- ние
2.2.	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Подвижные игры.	7		7	Тестирова- ние
2.3.	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	7		7	Тестирова- ние
2.4.	Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	7		7	Тестирова- ние
2.5.	Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	10		10	Тестирова- ние
Техническая подготовка		48	8	40	
3.1.	Передвижения и остановки.	5	1	4	Зачет
3.2.	Удары по мячу.	5	1	4	Зачет
3.3.	Остановки мяча.	5	1	4	Зачет

3.4.	Ведение мяча и обводка	5	1	4	Зачет
3.5.	Отбор мяча	5	1	4	Зачет
3.6.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	5	1	4	Командный зачет
3.7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	4		4	Командный зачет
3.8.	Командные действия в нападении. Игра вратаря.	5	1	4	Командный зачет
3.9.	Групповые действия в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	5	1	4	Командный зачет
3.10.	Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	4		4	Командный зачет
Соревнования по футболу		30		30	Соревнования
Итого		152 часов			

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ. Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	2	2		Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
	ТБ. Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	2	2		Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
2	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внутренней частью стопы с остановкой. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
3	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи	2	1	1	выполнение упражнений

	внутренней частью стопы. Остановка мяча. Игра в футбол				
4	Разминка. ОФП	2		2	выполнение упражнений
5	Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
6	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи. Остановка мяча. Игра.	2		2	выполнение упражнений
7	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
8	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи. Остановка мяча. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
9	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
10	Разминка. ОФП	2		2	
11	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
12	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
13	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
14	Разминка. Жонглирование мячом.	2		2	выполнение упражнений

	Ведение мяча. Игра в футбол				
15	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
16	Удары по мячу внутренней частью стопы. ТБ при игре в футбол. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
17	Удары по мячу внутренней частью стопы. ТБ при игре в футбол. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
18	Разминка. ОФП	2	1	1	
19	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
20	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2	1	1	выполнение упражнений
21	Удары по мячу внутренней часть стопы.	2		2	выполнение упражнений
22	Разминка. ОФП	2		2	
23	Удары по мячу внутренней часть стопы.	2	1	1	выполнение упражнений
24	Удары по мячу внешней часть стопы	2		2	выполнение упражнений
25	Удары по мячу внешней частью стопы.	2		2	выполнение упражнений
26	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы.	2	1	1	выполнение упражнений
27	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	2		2	выполнение упражнений
28	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	2	1	1	выполнение упражнений
29	Отработка навыка паса.	2		2	выполнение упражнений
30	Соревнование по футболу.	2	1	1	выполнение упражнений

31	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
32	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
33	Упражнения на чувство мяча. Тренировочная игра	2	1	1	выполнение упражнений
34	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
35	Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	2	1	1	выполнение упражнений
36	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	2		2	выполнение упражнений
37	ОФП. Игра в футбол.	2		2	выполнение упражнений
38	Развитие быстроты перемещения.	2		2	
39	Развитие быстроты. Разбор игровых ситуаций.	2	1	1	
40	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра	2	1	1	
41	Отработка угловых ударов.	2	1	1	
42	Упражнения на чувство мяча. Тренировочная игра	2			
43	Отработка навыка паса.	2	1	1	
44	Соревнование по футболу.	2		2	
45	Игровая тренировка.	2		2	
46	Упражнения на укрепление связок, задействованных при ударе по мячу	2	1	1	

47	Упражнения на контроль мяча.	2	1	1	
48	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами футбола.	2	1	1	
49	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	2	1	1	
50	Отработка точности и силы удара мяча.	2		2	
51	Развитие быстроты перемещения.	2	1	1	
52	Тренировочная игра.	2		2	
53	Упражнения на укрепление связок, задействованных при ударе по мячу	2	1	1	
54	Отработка угловых ударов.	2		2	
55	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра	2	1	1	
56	Тренировочная игра.	2		2	
57	Упражнения на контроль мяча.	2		2	
58	Отработка точности и силы удара мяча.	2	1	1	
59	Игровая тренировка.	2		2	
60	Улучшение частоты движений, увеличение силы ног.	2	1	1	
61	Упражнения на укрепление связок, задействованных при ударе по мячу	2		2	
62	Развитие быстроты. Разбор игровых ситуаций.	2	1	1	
63	Тренировочная игра.	2		2	
64	Улучшение частоты движений, увеличение силы ног.	2	1	1	
65	Игровая тренировка.	2		2	
66	Отработка угловых ударов.	2		2	
67	Упражнения на контроль мяча.	2		2	
68	Упражнения на	2	1	1	

	чувство мяча. Тренировочная играю				
69	Развитие быстроты. Разбор игровых ситуаций.	2		2	
70	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами футбола.	2	1	1	
71	Улучшение частоты движений, увеличение силы ног.	2		2	
72	Контрольное испытание по общей физической подготовке. двухсторонняя контрольная игра.	2	1	1	
73	Соревнование по футболу	4		4	выполнение упражнений
74	Соревнование по футболу	4		4	выполнение упражнений
	Итого	152	38	114	

4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Мячи футбольные 10 шт.
- Насос с иглой для надувания мячей
- Ворота футбольные 2 шт.
- Стойки для обводки
- Презентации по спортивным играм (футбол)

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, отсутствием ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья. Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста. Правила баскетбола.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы

мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработанные критерии оценки.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы **Способы определения результативности** **образовательной программы**

Контрольные и товарищеские игры. Первенства гимназии, города, области. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Нормативы **общей физической и специальной физической подготовки на этапе** **ознакомительного уровня освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

5. Список литературы

Литература для педагога

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: «Просвещение», 1976. 111 с.
2. Киселев П.А., Кисилева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель, 2011. 251 с.
3. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов. М.: «Просвещение», 2013. 112 с.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. М.: «Просвещение», 2011. 61 с.

5. Распоряжение Правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
«Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года».
Доступ из информационно-правового портала «Гарант.ру».

6. С

п
о
р
т

—

н
о
р
м
а

ж
и
з
н
и

[
Э
л
е
к
т
р
о
н
н
ы
й

р
е
с
у
р
с
л

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114481

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 19.04.2025 по 19.04.2026