

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 28 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 31 августа 2026 г. № 102-од

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

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пагина Юлия Константиновна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026

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 дополнительным 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 11-18 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы – 148 часов.

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		15	5	10	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий.	8	3	5	Зачет
1.2.	История рождения и развития Футбола. Правила соревнований. Понятие о правах и обязанностях участников спортивных игр и состязаний.	7	2	5	Зачет
Общая физическая подготовка		15			
2.1.	Развитие силы. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3	1	2	Тестирова- ние
2.2.	Развитие быстроты. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3		3	Тестирова- ние
2.3.	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	4	1	3	Тестирова- ние
2.4.	Развитие ловкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2		2	Тестирова- ние
2.5.	Развитие гибкости. Круговая тренировка. Подвижные игры.	3	1	2	Тестирова- ние
Техническая подготовка		27			
3.1.	Передвижения и остановки.	4	1	3	Зачет
3.2.	Удары по мячу.	2		2	Зачет
3.3.	Остановки мяча.	2		2	Зачет
3.4.	Ведение мяча и обводка	4	1	3	Зачет

3.5.	Отбор мяча	2		2	Зачет
3.6.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2		2	Командный зачет
3.7.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3	1	2	Командный зачет
3.8.	Командные действия в нападении. Игра вратаря.	2		2	Командный зачет
3.9.	Групповые действия в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	3	1	2	Командный зачет
3.10.	Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	3	1	2	Командный зачет
Соревнования по футболу		13		13	Соревнования
Итого		70 часов			

3. Основные виды учебной деятельности

№	Темы	Форма контроля
1	ТБ. Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
	ТБ. Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	Беседа, инструктаж, выполнение упражнений
2	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внутренней частью стопы с остановкой. Игра в футбол.	выполнение упражнений
3	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внутренней частью стопы. Остановка мяча. Игра в футбол	выполнение упражнений
4	Разминка. ОФП	выполнение упражнений
5	Передачи мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча сверху стопой. Игра в футбол.	выполнение упражнений
6	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи. Остановка мяча. Игра.	выполнение упражнений
7	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	выполнение упражнений
8	ОРУ. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи. Остановка мяча. Игра в футбол.	выполнение упражнений
9	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и	выполнение

	направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	упражнений
10	Разминка. ОФП	
11	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	выполнение упражнений
12	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	выполнение упражнений
13	ОФП. Игра в футбол.	выполнение упражнений
14	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	выполнение упражнений
15	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	выполнение упражнений
16	Удары по мячу внутренней частью стопы. ТБ при игре в футбол. Игра в футбол.	выполнение упражнений
17	Удары по мячу внутренней частью стопы. ТБ при игре в футбол. Игра в футбол.	выполнение упражнений
18	Разминка. ОФП	
19	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	выполнение упражнений
20	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	выполнение упражнений
21	Удары по мячу внутренней часть стопы.	выполнение упражнений
22	Разминка. ОФП	
23	Удары по мячу внутренней часть стопы.	выполнение упражнений
24	Удары по мячу внешней часть стопы	выполнение упражнений
25	Удары по мячу внешней частью стопы.	выполнение упражнений
26	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы.	выполнение упражнений
27	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	выполнение упражнений
28	Удары по мячу внешней и внутренней частью стопы	выполнение упражнений
29	Отработка навыка паса.	выполнение упражнений
30	Соревнование по футболу.	выполнение упражнений
31	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	выполнение упражнений
32	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	выполнение упражнений
33	Упражнения на чувство мяча. Тренировочная игра	выполнение упражнений
34	Разминка. Беговые упражнения с изменением скорости и	выполнение

	направления. Передачи внешней и внутренней частью стопы. Игра в футбол.	упражнений
35	Беговые упражнения с изменением скорости и направления. Передачи мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	выполнение упражнений
36	Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мяча. Игра в футбол	выполнение упражнений
37	ОФП. Игра в футбол.	выполнение упражнений
38	Развитие быстроты перемещения.	
39	Развитие быстроты. Разбор игровых ситуаций.	
40	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра	
41	Отработка угловых ударов.	
42	Упражнения на чувство мяча. Тренировочная игра	
43	Отработка навыка паса.	
44	Соревнование по футболу.	
45	Игровая тренировка.	
46	Упражнения на укрепление связок, задействованных при ударе по мячу	
47	Упражнения на контроль мяча.	
48	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами футбола.	
49	Сдача контрольных нормативов. Игра в футбол.	
50	Отработка точности и силы удара мяча.	
51	Развитие быстроты перемещения.	
52	Тренировочная игра.	
53	Упражнения на укрепление связок, задействованных при ударе по мячу	
54	Отработка угловых ударов.	
55	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра	
56	Тренировочная игра.	
57	Упражнения на контроль мяча.	
58	Отработка точности и силы удара мяча.	
59	Игровая тренировка.	
60	Улучшение частоты движений, увеличение силы ног.	
61	Упражнения на укрепление связок, задействованных при ударе по мячу	
62	Развитие быстроты. Разбор игровых ситуаций.	
63	Тренировочная игра.	
64	Улучшение частоты движений, увеличение силы ног.	
65	Игровая тренировка.	
66	Отработка угловых ударов.	
67	Упражнения на контроль мяча.	
68	Упражнения на чувство мяча. Тренировочная играю	
69	Развитие быстроты. Разбор игровых ситуаций.	
70	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами футбола.	
71	Улучшение частоты движений, увеличение силы ног.	

72	Контрольное испытание по общей физической подготовке. духсторонняя контрольная игра.	
73	Соревнование по футболу	выполнение упражнений
74	Соревнование по футболу	выполнение упражнений
	Итого	

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 направлено 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. Спорт – норма жизни [Электронный ресурс] URL: <https://norma.sport/> (дата обращения: 28.06.2021).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027