

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Слободо - Туринская средняя образовательная школа №1»

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

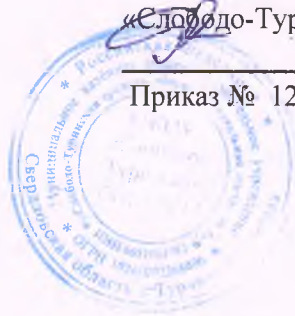
**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ

«Слободо-Туринская СОШ №1»

Л.Н. Струина

Приказ № 120\1-д от 29.08.2025 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Зубков Алексей Олегович,  
учитель физической  
культуры

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы:</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Сведения о разработчике и педагоге, реализующем программу</b>	
ФИО	Зубков Алексей Олегович
Год рождения	2002
Образование	среднее специальное
Должность	учитель физкультуры
Квалификационная категория	нет
Электронный адрес, телефон	<a href="mailto:Leha.zubkov.0202@mail.ru">Leha.zubkov.0202@mail.ru</a> 79224261856
<b>Сведения о программе</b>	
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».</li> <li>- 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» (далее – СанПиН);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"</li> </ul>

	<p>(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);</p> <p>- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);</p> <p>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».</p> <p>- Устав МКОУ «Слободо-Туринская СОШ №1»</p>
Объём и срок освоения.	1 год, 144 часа
Форма обучения:	Очная
Возраст обучающихся:	9 - 12 лет
Тип программы	модифицированная
Уровень программы	Базовый
<b>Характеристика программы</b>	
Цель программы:	разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся младшего школьного возраста посредством занятий футболом.
Учебные курсы/ дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом)	теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, учебные игры и соревнования.
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы: фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.</p> <p>Методы: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).</p>
Формы подведения итогов	Наблюдение, соревнование, контрольно – тестовые упражнения.
Дата утверждения и последней корректировки	Приказ № 100-д от 10.06.2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	8
Учебно-тематический план	8
Содержание учебно-тематического плана	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы	16
2.4. Список использованной литературы	17
ПРИЛОЖЕНИЕ	18

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

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

Программа модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления, в частности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол», автор Семенов Е.В. - специалист по методическому обеспечению проекта «Футбол в школе» Департамента стратегии и развития РФС.

Данная программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Футбол в школе» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- 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» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Устав МКОУ «Слободо-Туринская СОШ №1»

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, обходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья согласно требованиям Государственного образовательного стандарта.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

В настоящее время в Слободо-Туринском районе растет популярность данного вида спорта. В течение года проводится множество соревнований по футболу, как среди взрослых, так и среди детей школьного возраста. Поэтому данная программа особенно востребована среди детей и родителей.

Помимо этого, данная программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

**Адресат программы.** Программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 9–12 лет.

Программа рассчитана на всех интересующихся футболом мальчиков и девочек, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Мальчики и девочки 9–12 лет приходят на занятия по футболу, и важно учебный процесс выстроить таким образом, чтобы дети полюбили футбол и занятия спортом.

Ведущий вид деятельности детей данного возраста, по – прежнему – игровая, поэтому данной программой предусмотрено большое количество времени отведённого на игру и игровые упражнения: именно они являются основными учебными средствами.

В возрасте 9-12 лет существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции;

созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы.

Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков, происходит в 13—14 лет, когда длина тела за год увеличивается на 7—9 см. Важно помнить, что чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину, поэтому введение физических нагрузок ведётся с учётом индивидуальных особенностей организма подростка. Учитываются возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, состояние нервной системы, функциональная готовность внутренних органов. Особое внимание уделяется гармоничному развитию всех групп мышц, соблюдению принципов постепенности увеличения интенсивности тренировок и контролю за состоянием здоровья занимающихся подростков.

Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, пересекаясь один с другим, обозначают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать 1 год.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Уровневость программы.** Программа базового уровня, который включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность, предлагаемую для освоения содержания программы. На данном уровне изучаются теория физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; и др.

**Режим занятий. Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

**Формы обучения:** фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

**Перечень видов занятий:** учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

**Перечень форм подведения итогов:** наблюдение, соревнование, контрольно – тестовые упражнения

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цели:** разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся младшего школьного возраста посредством занятий футболом.

**Основные задачи:**

*обучающие:*

- обучить основным техническим элементам игры в футбол;
- познакомить с основными правилами игры в футбол;
- познакомить с основными футбольным терминам и определениям;
- обучать основам индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- обеспечить выполнение правил безопасного поведения во время занятий футболом;
- сформировать знания о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

*развивающие:*

- способствовать всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений, физическая выносливость, внимательность;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развитие привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

*воспитательные:*

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать желание к ведению здорового образа жизни;
- умение работать в команде;
- укреплять здоровье средствами общей и специальной физической подготовки.

### **1.3. Планируемые результаты**

*Предметные:*

- знают основные технические элементы игры в футбол;
- знают и соблюдают правила игры в футбол;
- знакомы с основными футбольным терминам и определениям;
- знакомы с основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- соблюдают правил безопасного поведения во время занятий футболом;
- соблюдают режим дня при занятиях футболом, соблюдают личную гигиену, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

*Метапредметные:*

- умеют правильно оценивать свои действия при игре в футбол;
- определяют пути достижения результатов;
- умеют распределять функции и роли в совместной игровой деятельности;
- владеют двигательными действиями, физическими упражнениями, активно их используют в физкультурно-спортивной деятельности.

*Личностные:*

- развиты быстрота, ловкость и координация движений, физическая выносливость, внимательность;
- умеют ориентироваться в пространстве;



- самостоятельно играют в футбол в свободное время;
- проявляют устойчивый интерес к систематическим занятиям футболом;
- ведут здоровый образ жизни;
- умет работать в команде.

#### 1.4. Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические	практические	
1.	Введение	4	2	2	
1.1.	Комплектование группы, техника безопасности	2	1	1	Тестирование
1.2	Правила игры в футбол	2	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	30	3	27	
2.1.	Строевые упражнения	10	1	9	
2.2.	Упражнения для формирования правильной осанки без предметов.	10	1	9	
2.3.	Упражнение на развитие координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	10	1	9	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	36	5	31	
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	10	1	9	
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	6	1	5	
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	8	1	7	
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	8	1	7	
3.5.	Упражнения со скакалкой на координацию движения.	4	1	3	
4.	Техническая подготовка	40	7	33	Наблюдение
4.1.	Техника владения мячом.	8	1	7	
4.2.	Техника ведения мяча	4	1	3	
4.3.	Овладение техникой ударов по мячу.	6	1	5	

4.4.	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	4	1	3	
4.5.	«Связки» технических приемов.	4	1	3	
4.6.	Обманные движения (финты).	6	1	5	
4.7.	Техника вратаря.	8	1	7	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Наблюдение
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	8	1	7	Соревнование
5.2.	Тактика защиты	4	1	3	
5.3.	Тактика нападения.	4	1	3	
5.4.	Тактика вратаря.	4	1	3	
5.5.	Тренировочные игры	8	-	8	Наблюдение
5.6.	Соревнования	4	-	4	-
5.7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольно – тестовые упражнения
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## **1. Введение**

### **1.1 Комплектование группы, техника безопасности**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях и выездах на соревнования (см. Приложение 1). История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе.

**Практика:** Просмотр презентации, игры на сплочение коллектива.

**Форма контроля:** тестирование

### **1.2 Правила игры в футбол**

**Теория:** изучения правил игры в футбол и проведения соревнований, права и обязанности игроков, роль капитана в команде, способы судейства.

**Практика:** видео просмотр матча с разбором правил и ошибок.

## **2. Общефизическая подготовка**

### **2.1. Строевые упражнения.**

**Теория:** Значение общефизической подготовки в футболе. Понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Команды для выполнения строевых упражнений.

**Практика:** Выполнения строевых упражнений: построение в одну шеренгу, передвижение в колонне и др.

### **2.2. Упражнения для формирования правильной осанки без предметов.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Выполнение упражнений обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

### **2.3. Упражнения на развитие координации в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

**Форма контроля:** наблюдение.

## **3. Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития гибкости.

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

**Практика:** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера.

### **3.2. Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

**Практика:** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера.

### **3.3. Упражнения для развития силовых качеств.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

**Практика:** Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

### **3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

**Практика:** Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег, бег с ускорением 30 м. и др.

### **3.5. Упражнения со скакалкой на развитие координации и ритма, скорости, выносливости и силы и упругости мышц ног.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:** Выполнение упражнений. Упражнение: Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

## **4. Техническая подготовка**

### **4.1. Техника владения мячом.**

**Теория:** Значение технического мастерства в футболе.

**Практика:** Изучение техники владения мячом, упражнения с мячом: жонглирование мяча, контроль мяча с помощью разных частей стопы.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **4.2. Техника ведения мяча.**

**Теория:** Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

**Практика:** Ведение мяча внутренней, внешней частью стопы и подошвой.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **4.3. Овладение техникой ударов по мячу.**

**Теория:** Техника выполнения ударов по мячу.

**Практика:** Изучение техники удара по мячу: внутренней, внешней, носком, подъемом и с подкруткой.

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.**

**Теория:** Техника выполнения ударов, ударов – передачи мяча, правильное положение тела, разбег, точный замах и завершение движения ноги.

**Практика:** Изучение нападающих ударов и передачи мяча, сильный удар - серединой подъема стопы, точный удар и подкрутка – внутренней стороной стопы.

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **4.5. «Связки» технических приемов.**

**Теория:** Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

**Практика:** Изучение технических приемов, дриблинг + обманное движение + удар и др.

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **4.6. Обманные движения (финты).**

**Теория:** Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

**Практика:** Обучение обманным движениям: с мячом - ложные замахи или резкие изменения направления; без мяча – обманные смещения или изменение направления бега, чтобы освободиться от опеки игрока соперника.

**Формы контроля:** наблюдение.

#### **4.7. Техника вратаря.**

**Теория:** Роль техники вратаря в футболе.

**Практика:** Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **5. Тактическая подготовка**

#### **5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.**

**Теория:** Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

**Практика:** Групповые действия: взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия: выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте.

**Формы контроля:** наблюдение, соревнование.

#### **5.2. Тактика защиты.**

**Теория:** Изучение тактики защиты в футболе.

**Практика:** Индивидуальные действия: противодействие маневрированию: «закрывание» и препятствие сопернику в получении мяча. «Перехват» мяча. Отбор мяча изученным способом. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия: взаимо-

действие в обороне, правильный выбор позиции и страховка партнёров. Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **5.3. Тактика нападения.**

**Теория:** Изучение тактики нападения в футболе

**Практика:** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **5.4. Тактика вратаря.**

**Теория:** Основные понятия тактики вратаря: позиционная игра, выход из ворот, постановка тела и реакция.

**Практика:** Тактическая подготовка вратаря: тренировка быстроты реакции, обманные действия для введения соперника в заблуждение и др.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **5.5. Тренировочные игры**

**Практика:** тренировочные игры в футбол с повторением пройденного материала и работа над ошибками.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **5.6. Соревнования**

**Практика:** Контрольные игры и соревнования.

### **5.7. Итоговое занятие**

**Практика:** подведение итогов.

**Формы контроля:** контрольно – тестовые упражнения.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Общее количество часов	144
5	Неделя I полугодия	17
6	Неделя II полугодия	19
7	Начало занятий	01.09
8	Каникулы	30.12 – 8.01
9	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05.
10	Окончание учебного года	31.05

### 2.2. Условия реализации программы

*Кадровые.* Реализовывать программу может педагог имеющий среднее либо высшее профессиональное образование и прошедший дополнительную подготовку, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

*Организационно - педагогические:*

- участие в мероприятиях на уровне учреждения;
- возможность участия в районных, окружных, региональных соревнованиях;
- сотрудничество с родителями и другими коллективами.

*Материально-технические:*

Оборудование:

1. Спортивный зал, площадь которого не менее 4,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.
2. Футбольное поле с искусственным травяным покрытием.
3. При спортивном зале оборудованы помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

*Перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки*

Наименование	Единица измерения	Количество
Инфраструктура		
Футбольное поле/площадка (30х20 минимум)	шт.	1
Спортивный зал (17х8 минимум)	шт.	1
Оборудование и спортивный инвентарь		

Ворота футбольные (2х3)	шт.	2
Малые ворота (1,5х0,80)	шт.	4
Мяч футбольный № 5	шт.	10
Мяч футбольный № 4	шт.	30
Конус тренировочный	шт.	12
Фишки	комплект	1
Насос ручной	шт.	1
Сумка для мячей	шт.	3
Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	30

*Методические и дидактические материалы:*

- карточки с объяснением упражнений с мячом и без мяча;
- карточки с объяснением тактики;
- видеотека: видеозаписи матчей, конкретных тактических моментов, финтов, ударов, передач.

*Методические пособия:*

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ ФЦОМОФВ, Москва 2021 г.
- Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
- Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
- Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
- Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
- Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

Методы обучения и воспитания.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям футболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:



Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Педагогические технологии.

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

### **2.3.Формы аттестации. Оценочные материалы**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Средством текущего контроля является наблюдение, которое проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся. (см. Приложение 2)

Промежуточный контроль осуществляется посредством соревнований.

Итоговая аттестация проходит в конце года и подразумевает контрольно – тестовые упражнения (см. Приложение 3), результаты которых заносятся в таблицу.

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

Представлена в Приложении 4.

## 2.4.Список использованной литературы

### Литература для педагога

1. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
2. Грибачева М. А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания, Москва, 2011 г.
3. Грибачева М. А., Анисимова М. В., Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Модуль «Футбол») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, Москва, 2020 г.
4. Иванов О.Н., Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол» - Москва: ФиС, 2020 г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8–10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
8. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. Физкультура, образование и наука, Москва, 1999 г.
9. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.

### Литература для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1998 г. 111с. с ил.
2. Андреев С.И. Играй в мини-футбол. - М.: «Советский спорт», 1989. – 47с.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры для детей» М., «Советская Россия» ,2002. - 160с.

## **Инструкция по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по футболу**

### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по футболу допускаются лица с 6-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий футболом, а также прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Во время занятий футболом могут иметь факторы риска получения характерных травм:
  - при падении на твердом или мокром покрытии;
  - при ударе мячом;
  - при столкновениях;
  - при наличии посторонних предметов на игровом или тренировочном поле;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при слабо укрепленных воротах;
  - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.);
  - при выполнении упражнений или игре без предварительной разминки; для предупреждения травм необходимо использовать средства защиты, педагогу дополнительного образования соблюдать методику обучения, а обучающимся, технику выполнения технических элементов игры.
- 1.3. На местах занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
- 1.4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
- 1.5. Занятия должны проходить на организованных для футбола местах (футбольное поле, площадка в спортивном зале – для футзала), которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.
- 1.6. В холодную, ветреную, дождливую и снежную погоду занятия футболом на открытых полях проводятся с учетом всех негативных природных факторов.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой для футбольного поля и на нескользкой подошве для футзала.
- 2.2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, наличие ям, луж и т. д.
- 2.3. Подготовить инвентарь и оборудование необходимый для учебно-тренировочного процесса.
- 2.4. Провести разминку всех групп мышц.
- 2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

- 2.6. Предварительно коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.)
- 2.7. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних предметов и лиц.
- 3.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.
- 3.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
- 3.4. Посторонние лица не должны находиться за воротами в 10 метрах для открытых полей и в 3 метрах для спортивных залов.
- 3.5. Все упражнения выполнять только по команде педагога.
- 3.6. Вспомогательный инвентарь и оборудование должны соответствовать возрастным, половым особенностям обучающихся.
- 3.7. Учитывать уровни подготовленности каждого обучающегося при формировании команд для учебно-тренировочных игр. Четко регулировать дозировку нагрузки и периоды отдыха.
- 3.8. При температуре воздуха +10°C и ниже надевать спортивный костюм.
- 3.9. Во время учебно-тренировочного процесса, учебных игр использовать инвентарь и оборудование соответствующий техническим условиям.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 4.2. При проявлении первых признаков утомления необходимо снизить физическую нагрузку, провести восстанавливающие мероприятия.
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
- 4.4. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
- 4.5. В случае внезапного изменения погодных условий (сильный ветер, ураган и т. п.), занятия на открытом поле прекратить, а обучающихся завести в помещение.
- 4.6. При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую доврачебную помощь, сообщить о случившемся администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать спортивный инвентарь, оборудование в места для его хранения.
- 5.2. Если занятие проходило в спортивном зале выключить электроприборы, закрыть окна, фрамуги.
- 5.3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Уходя в раздевалках и душевых выключить электроприборы, воду.
- 5.6. Обо всех недостатках, неполадках, обнаруженных во время занятия, игры, сообщить педагогу, дежурному администратору.

## Приложение 2

### Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненное	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражения страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

# Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Мальчики и девочки.

*Общая и специальная физическая подготовка:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине;

2. Прыжок в длину с места;

3. Челночный бег 3х10 метров;

*Техническая подготовка:*

1. Удары по воротам на точность с места:

- 9–12 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.

2. Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам:

- 9–12 лет – с 5 м., ворота 1 м.х1,5 м.

3. Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в таблицах 1, 2.

## Протокол № 1

контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре Девочки : подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

## Протокол № 2

контрольно-тестовых      упражнений      по      технической      подготовке

группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5-м., обводка 3-х стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой и левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Приложение 4.

### Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		юн.: сгибание и разгибание рук в упоре		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3х10м	
		дев.: подтягивание в висе лежа					
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	5	4	126	115	9.1	9.3
	Средний	4	3	124	110	9.2	9.4
	Низкий	2	1	112	90	9.4	9.6
7	Высокий	6	5	130	120	9.0	9.2
	Средний	5	4	128	115	9.1	9.3
	Низкий	3	2	115	95	9.3	9.7
8	Высокий	8	8	142	128	8.9	9.1
	Средний	7	6	138	124	9.0	9.2
	Низкий	4	3	120	118	9.2	9.5
возраст	уровень	Техническая подготовка					
		Жонглирование мячом правой левой ногой		Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам		Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	Высокий	3	2	10.2	10.2	2	
	Средний	2	1	10.3	10.3	1	
	Низкий	1	0	10.7	10.7	0	
7	Высокий	4	3	10.1	10.3	3	



	Средний	3	2	10.2	10.4	2
	Низкий	2	1	10.6	11.0	1
8	Высокий	3	3	10.0	10.2	3
	Средний	2	2	10.1	10.3	2
	Низкий	1	1	10.4	10.5	1

## АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Футбол в школе»

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

**Цели:** разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся младшего школьного возраста посредством занятий футболом.

Программа модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

В настоящее время в Слободо-Туринском районе растет популярность данного вида спорта. В течение года проводится множество соревнований по футболу, как среди взрослых, так и среди детей школьного возраста. Поэтому данная программа особенно востребована среди детей и родителей.

Помимо этого, данная программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе. Возраст обучающихся детей 9–12 лет.

Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Программа базового уровня, который включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность, предлагаемую для освоения содержания программы. На данном уровне изучаются теория физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; и др.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.