Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс №29 «ЯрКАМПУС»
Центр образования - школа №75 имени Игоря Серова

Рассмотрена:
Заседание МО
Протокол №4 от 26.08.2026 г.
Руководитель _____ С.В. Толоконина

Утверждаю:
Директор _____ Е.Б. Толстякова
Приказ № 01-04/215-01 от 31.08.2026 г.
Принята на заседании Пед. совета
Протокол № 9 от 28.08.2026

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Калинникова Анастасия Юрьевна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка …….....3
2. Учебно-тематический план …….....6
3. Содержание программы …….....6
4. Обеспечение программы ……..7
5. Контрольно-измерительные материалы …. ……....8
6. Список информационных источников ……8
Приложение ……...10

1. Пояснительная записка

Спортивные игры играют важную роль в жизни современных школьников, решая комплекс задач - от физического развития до социализации. Они помогают укреплять здоровье, помогают профилактике гиподинамии - проблемы, которая особенно актуальна в условиях преобладания сидячего образа жизни, а также развивают личностные качества, учат взаимодействовать со сверстниками, положительно влияют на психо-эмоциональное состояние школьников.

Командная спортивная игра футбол очень популярна среди школьников. Футбол развивает выносливость и гибкость, помогает развитию быстроты, ловкости, силы и координации. Футбол как командная игра учит выходить из сложных ситуаций, принимать совместные решения, формирует лидерские качества и повышает самооценку. Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Игра в футбол снижает уровень стресса, улучшает настроение и помогает лучше справляться с учебной нагрузкой.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся потребности к систематическим занятиям футболом, на создание условий для физического развития и получение начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «футбол».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

Актуальность программы. Футбол - современный вид спорта, который вызывает неподдельный интерес среди подрастающего поколения. Систематические занятия футболом приобщают детей к здоровому образу жизни, способствуют организации спортивного досуга и всестороннему физическому развитию.

Педагогическая целесообразность программы. При реализации данной программы педагогу необходимо создать условия для формирования у обучающихся знаний, умений и навыков в области футбола, приобщить к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:
- овладение базовыми приемами игры, техникой владения мячом (ведение, передачи, удары, остановки), основами индивидуальной и групповой тактики (взаимодействие в парах, тройках, позиционная игра);
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование представлений о роли физической культуры и спорта в жизни человека, о здоровом образе жизни;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по футболу.
Развивающие:
- развитие физических качеств (координации, ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции);
- развитие игрового мышления, умения анализировать ситуацию;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.
Воспитательные:
- формирование организаторских и коммуникативных навыков и умений;
- развитие чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по футболу;
- профилактика асоциального поведения.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» носит *физкультурно-спортивную направленность.*

Программа «Футбол» является *модифицированной.* Разработана на основе Методических рекомендаций по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 1–4 класс (Москва: РФС, 2021); Методических рекомендаций по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 5–9 класс (Москва: РФС, 2021).

Уровень реализации программы - *базовый.*

Категория учащихся. Данная программа предназначена для учащихся 7 - 13 лет без особых образовательных потребностей. Наполняемость в группе составляет 10–30. Набор учащихся свободный.

Сроки реализации программы. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов обучения по программе – 72 часа.

Режим организации занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:
1. Основы техники игры в футбол, включая удары по мячу ногой, остановки мяча, ведение мяча и финты.
2. Правила игры в футбол, включая обязанности игроков, роль капитана и судейство.
3. Тактические действия в нападении и защите, стандартные положения (угловые, штрафные удары).
4. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.
5. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.
6. Значение всесторонней физической подготовки и её влияние на игровые результаты.

6. Историю развития футбола в России и участие российских футболистов в международных соревнованиях.
7. Основы личной гигиены и причины травматизма при занятиях футболом, а также правила его предупреждения.
8. Основы судейства и терминология, используемая в футболе.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять основные технические приёмы игры в футбол: удары по мячу, остановки, ведение, передачи и финты.
2. Организовать и проводить самостоятельные занятия футболом.
3. Соблюдать требования по физической подготовке в соответствии с возрастом.
4. Работать в команде, взаимодействовать с партнёрами по игре.
5. Судействовать на учебных и товарищеских играх в качестве второго судьи или судьи-хронометриста.
6. Организовать и проводить разминку перед тренировками и играми.
7. Подготовить инвентарь и места проведения занятий и соревнований.
8. Руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях.
9. Анализировать игровые ситуации, определять ошибки и предлагать способы их исправления.

2. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение в программу	1	1	
2	Теоретическая подготовка	1	1	
3	Формирование навыков взаимодействия с мячом	61	6	55
4	Учебная игра	9		9
	Итого	**72**	**8**	**64**

Учебно-календарный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов по программе	Место проведения	Режим занятий
01.09	31.05	36	72	Центр образования - школа №75 имени Игоря Серова	2 раза в неделю по 1 академическому часу

3. Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Футбол как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с основными правилами безопасности на занятиях футболом. Соблюдение правил для предотвращения травм.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Правила игры, влияние физических упражнений на самочувствие. Основы тактической подготовки. Футбол в России, спортивная квалификация, разряды, звания.

3. Формирование навыков взаимодействия с мячом

Теория. Ключевые приёмы - остановка мяча, ведение, передачи и удары. Знакомство с базовыми стойками и перемещениями: правильной постановкой корпуса при приёме мяча, работой ног и туловища, а также принципами выбора способа взаимодействия с мячом в зависимости от его скорости, траектории и игровой ситуации. На теории разбираются технические детали: как правильно подставлять стопу или голень при остановке, как использовать внутреннюю сторону стопы, подошву, внешнюю сторону и подъём для разных типов передач и ведения; как формировать ударную поверхность и включать в движение бедро и голень для точности и силы удара.

Практика. Развитие чувства мяча, базовой координации и правильной техники без спешки. На этом этапе используются упражнения на перекаты подошвой на месте и в движении: стоя на месте, катать мяч подошвой вперёд-назад, влево-вправо, затем прокатывать мяч вперёд и останавливать подошвой по сигналу; касания разными поверхностями стопы — внутренней стороной («щёчкой»), внешней стороной, подошвой, носком по 20–30 касаний каждой ногой; ведение по прямой «щёчкой» на малой скорости на 10–15 м с касанием мяча каждые 1–2 шага и удержанием мяча близко к ноге; остановка мяча подошвой после

лёгкого наката от партнёра с последующим перекатом вперёд, по 20 повторений каждой ногой; работа у стены — удар внутренней стороной стопы в стену и приём подошвой или «щёчкой», 30–40 повторений с чередованием ног. Контрольным показателем на данном этапе служит постоянный зрительный контроль мяча, мягкость касаний, частые контакты без отрыва мяча от ноги и правильная постановка опорной ноги. А основном этапе происходит автоматизация базовых приёмов, формируется взаимодействие в парах и тройках, осваиваются первые тактические элементы. Включаются упражнения в парах: приём мяча внутренней стороной стопы с последующей передачей обратно и сменой ролей каждые 10 повторений; ведение «щёчкой» с остановкой по сигналу и передачей партнёру; работа в тройках: первый игрок катит мяч второму, тот останавливает и отдаёт третьему, который ведёт 5–7 м и возвращает первому — акцент на мягкий приём и точный пас; целевые передачи в квадраты 1×1 м с 8–10 м внутренней стороной стопы; эстафеты с мячом — ведение змейкой между фишками, передача партнёру, приём и возвращение; мини-игры 2×2 и 3×3 на малой площадке с акцентом на контроль мяча, простой пас и открывание. Контроль осуществляется по проценту точных передач и приёмов (норматив — не менее 70% на средней сложности), соблюдению техники, качеству остановки мяча и уровню коммуникации в группе.

4. Учебная игра

Практика. Учебные игры. Инструкторская и судейская практика. Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча).

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы организации и проведения занятий:

- практические и теоретические занятия;
- учебные игры;
- соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуально-групповая;
- групповая.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, рассказ);
- наглядный (использование плакатов, видеоматериалов);
- практический (упражнения, игры, эстафеты).

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь (маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, мячи футбольные);
- ворота футбольные;
- конусы тренировочные;
- манишка тренировочная (два цвета);
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- фото и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение. Реализацию образовательной программы обеспечивает педагог дополнительного образования.

5. Контрольно-измерительные материалы

Способы проверки освоения образовательной программы:
- систематическое наблюдение;
- участие в спортивных мероприятиях;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного уровня;
- тестирование 2 раза в год (декабрь, май);
- контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями).

Список информационных источников

Нормативно – правовые материалы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

Список литературы для педагога

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.

4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе». 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.
6. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020

Список литературы для обучающихся

1. «Футбол. Детская энциклопедия» (Клайв Гиффорд). Подробно разобраны тонкости правил: как играть головой, какие бывают удары, расшифрованы футбольные термины. Фотографии показывают технику выполнения. 2021 (переиздания 2023, 2026)
2. «Футбол. Суперзвёзды и знаменитые игры» (Клайв Гиффорд). Подарочное издание с обширной информацией: история спорта, биографии выдающихся футболистов, яркие события и матчи, актуальная статистика. 2018
3. «Большая энциклопедия футбола. Игра, покорившая мир: от первых матчей до великих побед» (Михаил Григорьев). Охватывает историю появления футбола, основные правила и экипировку, главные турниры (ЧМ, Лига чемпионов), биографии великих игроков (Пеле, Роналду, Месси), рекорды и интересные факты о клубах. 2024 (переиздание 2025)

Приложение

Календарно-тематический план

Дата	№ занятия	Раздел программы	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
	1	Введение в программу	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
	2	Теоретическая подготовка	Правила игры «футбол», судейская бригада, обязанности судей, их жесты	1
	3-63	Формирование навыков взаимодействия с мячом	Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты внешней частью подъема стопы	3
			Обманные движения (финты) «уходом» (быстрое изменение направления движения)	4
			Обучение ударам мяча	2
			Позиционное нападение	2
			Учебная игра	2
			Комбинации из передвижений и остановок игрока	2
			Учебная игра. Развитие координационных способностей	2
			Обучение остановке мяча после отскока	2
			Обучение удару мяча головой	1
			Обманные движения (финты) «с переносом ноги через мяч» Обучение остановке мяча после отскока	7
			Выполнение углового удара, тактические действия после удара в нападении и защите	2
			Удары по воротам. Игра вратаря	2
			Обучение отбору мяча у соперника	2
			Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2
			Штрафной удар по мячу в ворота. Двухсторонняя игра	2
			Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной)	6
			Совершенствование ударов мяча по	2

			воротам	
			Отбор мяча выбиванием мяча	2
			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага	2
			Игра вратаря ловля катящего мяча и мяча, летящего навстречу	2
			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2
			Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
			Игра в квадрате. Закрепление передач и остановок	2
			Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Двухстороння игра в футбол	2
			Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие)	2
	64-72	Учебная игра	Судейство и жесты арбитра. Практика	1
			Учебная игра	6
			Первенство школы по футболу	2