

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРИУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

В.Н. Валиева
Приказ № 129-п от «28» августа 2026 г.

Валиева

Венера

Нурихановна

Подписано
цифровой подписью:

Валиева Венера
Нурихановна

Дата: 2026.08.28
10:14:17 +05'00'

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

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Ладыгин А. С.,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
2. Организационно-педагогические условия.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	11
3. Список литературы.....	13

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы: Физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными правовыми актами и государственными программными документами:**

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ)

Федеральный закон от 04.08.2023 №479-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, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

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 2020г. №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 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»

Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 №582-д «Об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»

Устав МАОУ «Криулинская СОШ» утвержденный Приказом Муниципального отдела управления образованием Красноуфимского муниципального округа № 300 от 03.08.2021.

Актуальность программы заключается в том, что она составлена с учетом интересов современных детей в области командных игровых видов спорта, в частности футбола, и ориентирована на достижение начального уровня физического развития, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие координационных способностей младших школьников, а также на удовлетворение их высокой естественной потребности в игровой двигательной активности.

Адресат программы: дети в возрасте **11-13 лет** (обучающиеся 5-7 классов). В возрасте 11-13 лет происходит интенсивное развитие костной и мышечной систем, однако прочность скелета еще невелика. В этот период активно развиваются координационные способности, гибкость и быстрота, при этом показатели выносливости и силы пока развиты слабо, что требует тщательного дозирования нагрузок. Накапливается первый опыт командного взаимодействия. Мышление носит преимущественно наглядно-образный характер. Внимание становится более устойчивым, но дети все еще быстро утомляются от монотонных действий, поэтому основным методом обучения для них является игра. Занятия футболом развивают ловкость, скорость реакции, дисциплинированность и помогают мягкой адаптации к коллективу.

Наполняемость группы: от 5 до 15 обучающихся.

Принципы формирования учебных групп: набор осуществляется на добровольной основе в соответствии с интересами детей и их мотивацией к данному виду деятельности. Конкурсный отбор не предусмотрен. Обязательным условием является отсутствие медицинских противопоказаний (наличие справки от врача-педиатра).

Объем общеразвивающей программы: на весь период обучения запланировано 170 часа.

Срок освоения программы, определенный ее содержанием, - 1 год (34 учебных недель).

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 5 часа.

Занятия по данной дополнительной общеобразовательной программе организованы с периодичностью 3 раза в неделю — одно занятие 1 час, второе — 2 академических часа с перерывом, третье – 2.

Формы обучения: очная

Формы организации образовательного процесса:

Фронтальная – предусматривает подачу учебного материала всему коллективу обучающихся (например, при объяснении правил игры, тактических схем, проведении разминки или инструктажа по технике безопасности).

Групповая – позволяет эффективно отрабатывать технические приемы, тактические комбинации и игровые взаимодействия в парах, тройках или мини-командах, где каждый обучающийся выполняет свою роль, являющуюся частью общего игрового процесса.

Индивидуальная – подразумевает взаимодействие педагога с одним обучающимся; позволяет точно корректировать технику выполнения элементов (ударов, ведения мяча, работы вратаря), содействовать выработке навыков самостоятельной работы над физическими качествами и развивать личный потенциал игрока.

Форма реализации образовательной программы – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 (одного) года обучения.

Перечень форм проведения занятий:

Беседа.

Лекция (краткие теоретические занятия по правилам игры и тактике).

Практическое занятие (учебно-тренировочные занятия, двухсторонние игры).

Мастер-класс (открытые тренировки с приглашенными специалистами или старшими спортсменами).

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:

Тестирование (контрольно-переводные испытания по общей и специальной физической подготовке),

Практический зачет (демонстрация технических приемов владения мячом),

Товарищеский матч,

Спортивное соревнование (турнир).

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья младших школьников посредством обучения базовым элементам техники футбола и организации активной игровой деятельности.

Задачи.

Обучающие:

- **обучать** простейшим приемам обращения с мячом (ведение внутренней и внешней частью стопы, остановка катящегося мяча подошвой, короткие передачи);
- **знакомиться** с основными правилами игры в футбол, терминологией и правилами техники безопасности на тренировках;
- **знакомиться** с основами гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие:

- **развивать** координацию движений, ловкость, быстроту реакции, гибкость и общую выносливость в процессе подвижных игр;
- **развивать** пространственную ориентацию, зрительное внимание и умение ориентироваться на футбольной площадке.

Воспитательные:

- **воспитывать** дружелюбие, умение взаимодействовать в команде, оказывать взаимовыручку;
- **формировать** дисциплинированность, организованность, уважение к правилам игры, соперникам и партнерам;
- **способствовать формированию** интереса к регулярным занятиям физической культурой.

1.3 Планируемые результаты

Содержание программы предусматривает достижение обучающимися следующих метапредметных, личностных и предметных результатов.

Метапредметные: обучающийся научится понимать важность соблюдения правил игры, планировать свои действия в рамках игровых заданий, осуществлять бесконфликтное общение со сверстниками в процессе игры, анализировать простейшие игровые ошибки.

Личностные:

- **сформированность** первоначального интереса к регулярным занятиям спортом, осознание ценности здорового образа жизни, развитие качеств взаимопомощи и умения честно соревноваться.

Предметные:

- **знание** элементарных правил футбола и правил безопасности; создание (демонстрация) базовых навыков контроля мяча (правильное ведение, выполнение точного паса на короткое расстояние, удар по воротам).

1.4 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Педагогическо е наблюдение Беседа
1.1	Правила поведения на занятиях и ТБ. Игра «Футбол».	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Вводная практическая тренировка. Знакомство с мячом.	1	-	1	Наблюдение
2	Развитие физических качеств (ОФП)	24	2	22	Тестирование, нормативы
2.1	Развитие быстроты, ловкости и координации.	12	1	11	Игровые тесты, эстафеты
2.2	Развитие гибкости, прыгучести, подвижности суставов.	12	1	11	Выполнение упражнений
3	Техническая подготовка (основы техники)	46	4	42	Практический зачет
3.1	Школа владения мячом (ведение, остановки подошвой).	23	2	21	Демонстрация элементов
3.2	Обучение передач мяча и ударам по воротам.	23	2	21	Выполнение ударов на точность
4	Элементы тактики и игровая деятельность	64	2	62	Игровая оценка, матч
4.1	Простейшие тактические действия (понятия «свой- чужой», пас).	15	1	14	Педагогическо е наблюдение
4.2	Подвижные игры с элементами футбола, двусторонние игры.	49	1	48	Учебный матч, турнир
	ИТОГО	170	9	161	

1.5 Содержание учебного плана

1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности

- **Теория:** Понятие о футболе как о командной спортивной игре. Расписание занятий. Правила безопасного поведения на площадке и в спортивном зале. Обувь и форма для тренировок.
- **Практика:** Первые игровые упражнения с мячом. Проверка базовых навыков координации.

2. Развитие физических качеств (ОФП)

- **2.1. Развитие быстроты, ловкости и координации**
 - **Теория:** Зачем футболисту быть быстрым и ловким. Значение разминки.
 - **Практика:** Челночный бег, бег с изменением направления по сигналу. Веселые старты, прыжки, упражнения на лестнице координации. Подвижные игры «Салки», «День и ночь».
- **2.2. Развитие гибкости и прыгучести**
 - **Теория:** Как гибкость защищает от травм.
 - **Практика:** Общеразвивающие упражнения на гибкость, растяжка, наклоны. Прыжки через препятствия (невысокие барьеры), прыжки в длину с места.

3. Техническая подготовка (основы техники)

- **3.1. Школа владения мячом (ведение, остановки)**
 - **Теория:** Способы ведения мяча. Почему нельзя трогать мяч руками (кроме вратаря).
 - **Практика:** Ведение мяча правой и левой ногой по прямой, по кругу, между фишками («змейка»). Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом (на количество подбиваний ногой/бедром).
- **3.2. Обучение передачам мяча и ударам по воротам**
 - **Теория:** Понятие «пас» — основа командной игры. Правильное положение стопы при ударе «щечкой».
 - **Практика:** Передачи мяча в парах на месте и в движении шагом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы («щечкой») и средней частью подъема в мини-ворота или по мишеням.

4. Элементы тактики и игровая деятельность

- **4.1. Простейшие тактические действия**
 - **Теория:** Понятие об атаке (забить гол) и обороне (защитить свои ворота). Зачем нужно отдавать пас партнеру, у которого лучшая позиция.
 - **Практика:** Упражнения в парах и тройках «найди свободное место». Игра в мини-футбол с ограничением по количеству касаний мяча.
- **4.2. Подвижные игры с элементами футбола, двусторонние игры**

- **Теория:** Правила игры в мини-футбол для младших школьников. Понятие об уважении к сопернику и судье.
- **Практика:** Подвижные игры типа «Охотники и утки» (с мячом в ногах), «Мяч капитану». Двусторонние учебные игры по упрощенным правилам на уменьшенной площадке. Итоговый внутренний турнир.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	68	170	3 часа в неделю (3 раза в неделю: одно занятие — 1 акад. час, второе — 2 акад. часа, третье - 2)
Выходные дни: 31 декабря – 8 января (а также официальные праздничные дни, установленные производственным календарем РФ).						

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал или открытая огороженная площадка с воротами для мини-футбола.
- Футбольные мячи облегченные №4 (наиболее подходят для детей 11-13 лет) по количеству учащихся.
- Конусы, маркерные фишки для разметки трасс, обручи, тренировочные координационные лестницы.
- Скакалки, гимнастические маты (для упражнений ОФП).
- Комплекты ярких отличительных накидок (манишек) двух-трех цветов для деления на команды.
- Секундомер, свисток, насос с иглами для мячей, медицинская аптечка.

Кадровое обеспечение.

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в области физической культуры и спорта (в частности, теории и методики преподавания футбола), спортивной медицины и возрастной психологии, знать специфику дополнительного образования детей.

Методические материалы.

Педагогические технологии:

- 1. Личностно-ориентированное обучение.** Создание благоприятных условий для каждого обучающегося (индивидуальный подход к юным спортсменам с разным темпом освоения технических элементов и физических нагрузок).
- 2. Здоровьесберегающие технологии.** Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение нагрузки с учетом возможностей обучающихся (строгое дозирование интенсивности тренировок, обязательное проведение разминки и заминки, контроль состояния здоровья).
- 3. Игровая образовательная технология.** Включение в образовательный процесс дидактических и деловых игр (использование игровых заданий, эстафет, подвижных и учебных игр с мячом для закрепления тактических и технических навыков).

Основные педагогические принципы построения программы: принцип систематичности и последовательности («от простого к сложному»), принцип наглядности (демонстрация приемов педагогом, просмотр видео), принцип доступности и индивидуализации с учетом возрастных и физических особенностей подростков 11–13 лет, а также принцип прочности и осознанности (понимание сути тактических схем и правил игры).

Методы обучения:

- Словесные методы: объяснение правил, беседа, рассказ, тактический разбор, инструктаж по технике безопасности;
- Наглядные методы: показ упражнений педагогом, демонстрация тактических схем на макете поля, просмотр учебных видеоматериалов;
- Практические методы: многократное повторение упражнений (метод упражнения), интервальный метод тренировок, соревновательный метод.

Методы организации и формы проведения занятий:

- Фронтальный метод: одновременное выполнение упражнений всем составом группы (например, во время разминки);
- Поточный метод: поочередное выполнение технических элементов друг за другом (например, удары по воротам после ведения);
- Игровой метод: выполнение заданий в условиях двустороннего матча или игровых эстафет;
- Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, товарищеские матчи, теоретические беседы, спортивные соревнования и турниры.

2.3 Формы контроля и оценочные материалы

Формы контроля.

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

- **Цель входного контроля** – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Формы оценки: собеседование с обучающимися и

родителями, первичный осмотр и проверка базовой координации движений.

- **Текущий контроль** применяется для оценки качества освоения изученного учебного материала, отслеживания активности обучающихся, их готовности к восприятию новой информации, корректировки методов обучения. Формы аттестации: педагогическое наблюдение на тренировках, промежуточное тестирование физических качеств, устное собеседование по правилам игры, анализ действий в товарищеских матчах.
- **Итоговый контроль** проводится с целью определения успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемому результату.

Формы итоговой аттестации:

- **Теоретический зачет:** устный опрос или тестирование по правилам игры в футбол (FIFA), правилам техники безопасности и гигиене спортсмена.
- **Практический зачет (демонстрация техники):** выполнение контрольных упражнений на технику (ведение мяча «змейкой» на время, жонглирование мячом, удары по воротам на точность).
- **Контрольно-переводные испытания (сдача нормативов ОФП/СФП):** бег на 30 метров (оценка скорости), челночный бег 3×10 метров (оценка ловкости), прыжок в длину с места (оценка взрывной силы), 6-минутный бег (оценка выносливости).
- **Игровая аттестация:** участие в финальном внутреннем или межшкольном турнире с интеграцией всех освоенных тактических схем.

3. Список литературы

Нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ)

Федеральный закон от 04.08.2023г. №479-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, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

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 2020г. №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 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023г. №785-Д «Об утверждении Требований

к условиям и порядку оказания государственной услуги в сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»

Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025г. №582-д «Об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»

Литература, использованная при составлении программы:

1. Андреев С. Н. *Футбол — твоя игра*. Книга для учащихся младших классов. – М.: Просвещение, 2018.
2. Сучилин А. А. *Начальное обучение игре в футбол детей 7-10 лет*. – М.: Спорт, 2019.
3. Официальный сайт Российского футбольного союза (РФС), методические материалы проекта «Футбол в школе» для начальных классов.

Литература для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. *Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и учащихся*. – М.: Просвещение, 2019.
2. Лаптев А. А. *Азбука футбола. Учись играть правильно*. – М.: Физкультура и спорт, 2022.