



**Департамент образования
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №189»
(МБОУ «Школа № 189»)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Школа № 189»
И.В. Довгаль
от 14.07.2025 № 5-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2ADD24E400D8594AB7B6D9CB9F7D0BE
Владелец: Довгаль Ирина Владимировна
Действителен: с 29.05.2025 до 22.08.2026

**Дополнительная общеобразовательная программа-
общеразвивающая программа
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

**Нижний Новгород
2025-2026
учебный год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности основного общего и среднее общего уровня образования разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О

реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

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".

Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО.

Цель образовательной программы:

Реализации личностного потенциала, оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к футболу.

Задачи:

Обучающие

- Получение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, о физическом развитии человека.
- Получение знаний об истории футбола, правил игры в футбол.
- Получение знаний и овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола.
- Приобретение первичных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол

Развивающие

- Развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие сознательного отношения, устойчивого интереса у детей к занятиям футболом;
- Развитие волевых качества: дисциплинированность, терпеливость, смелость, силу воли и т.д.
- Формирование умения обучающихся взаимодействию со сверстниками в игровой деятельности
- Развитие умения контролировать и давать оценку своей двигательной деятельности.

Воспитательные

- Развитие у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью как к ценности.
- Формирование умения проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.
- Формирование навыков эмоционального реагирования на «ситуацию успеха» и на «ситуацию неуспеха».

- Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи
- Воспитание организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История игры футбол. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале, на экскурсии. Ознакомление с помещением. Тест

«Правила техники безопасности».

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение ОФП в подготовке футболистов: укрепление здоровья и иммунитета, развитие основных физических качеств. ОФП подготавливает базу для специальной физической подготовки в футболе. Бег. Прыжки в длину. Наклон вперёд из положения сидя. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Прыжки со скакалкой.

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры: «Бой петухов», «Удочка»,

«Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Значение СФП в подготовке футболистов: развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или

остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития координации. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

4. Техническая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в футболе. Необходимые для футбола технические приемы. Создание представления об «идеальной» модели технических действий. Обозначение типичных ошибок «новичка».

Практика. Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.

Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции. Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника.

Техника ударов Удар по мячу ногой

удар внутренней стороной стопы,

удар внутренней частью подъема,

удар подъемом и удар внешней частью подъема.

Удары по мячу головой

Бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Техника ведение мяча

Ведение внешней и внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров. *Приемы игры вратаря*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и с мячом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и

летающего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Теория. Значение тактической подготовки в футболе. Теоретические основы спортивной тактики. Использование разнообразных технических приемов и способов их выполнения.

Практика. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Правила игры

Теория. Правила игры в футбол: площадка, мяч, ворота, состав команды, результат игры.

Практика. Организация игры: амплуа игроков, время игры, начало игры, положение «аут»

Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Сообщение результатов. Задание на лето.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Проявлять положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельности, к накоплению знаний, необходимых для применения их в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять способность и активное включение в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и игровой деятельности

Метапредметные результаты

- Понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, физическую культуру как средства организации здорового образа жизни.
- Учиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей занятия, решать простейшие тактические задачи при игре в футбол.
- Проявлять терпимость и толерантность в достижении общих командных целей .
- Оценивать правильность выполнения своих действий и действий других, адекватно воспринимают оценку педагога
- Развивать речь, учиться вести диалог в доброжелательной форме; аргументировано обосновывать свою точку зрения, доведя ее до собеседника

Предметные результаты

- Получить новые знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья
- Освоить терминологию, принятую в футболе, овладеть основами техники футбола. (Терминология: арбитр, атака, аут, вратарь, гол, дриблинг, корнер, капитан, навес, нападающий- форвард, пас, пенальти)

- Овладеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

- Приобрести начальные навыки соревновательного опыта.

- Получить начальные знания по судейству.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство с обучающимися. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. История игры футбол	2
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.	Теоретические основы спортивной тактики Отработка паса щечкой в парах.	2
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2

16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.	Отработка паса щечкой в парах.	2
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.	Отработка паса щечкой в парах.	2
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.	Итоговое занятие.	2
33.	Сдача контрольных нормативов.	2
Итого		68

ЛИТЕРАТУРА

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершение видов двигательных действий в физической культуре : пособие для учителей и методистов. В.С.

Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М. : Просвещение.

2. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. А.П. Матвеев-5-е изд.- М. : Просвещение.

3.Футбол для юношей. Н.Рогальский, Э-Г Дегель. Издательство «Физкультура и спорт». Москва