

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
МБОУ – СОШ № 36  
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ – СОШ № 36  
А.С. Бабушкина

Приказ № 102 – ТД от «28» августа 2024 г.  
с изменениями от 04.10.2024, приказ № 31-ОД



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

**Автор-составитель: Карпухин Никита Михайлович,  
педагог дополнительного образования**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**ШКОЛА №36**

**г. Екатеринбург, 2024 год**

## Содержание

Паспорт программы .....	3
1.Пояснительная записка .....	5
2.Цели и задачи программы.....	7
3. Содержание программы.....	8
3.1.Учебный (тематический) план.....	8
4.Планируемые результаты освоения программы.....	11
5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол».....	12
6.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы .....	13
6.1 Материально техническое обеспечение реализации программы.....	13
6.2 Кадровое обеспечение.....	13
7.Методические условия реализации программы.....	13
7.1. Формы аттестации и контроля\оценочные средства.....	15
Список литературы .....	16

## Паспорт программы

<b>Наименование</b>	Программа курса дополнительного образования по футболу
<b>Краткая аннотация</b>	<p>Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 18 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Обучающиеся набираются по желанию. Число обучающихся в объединении от 8 до 14 человек.</p>
<b>Основания для разработки программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральный Закон №273–ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».</li><li>2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 №1726-р).</li><li>3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li><li>4. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</li><li>5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</li></ol> <p>Устав МАОУ–СОШ № 36.</p>

<b>Разработчик</b>	Карпухин Никита Михайлович
<b>Цель программы</b>	Укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия футболом.
<b>Задачи программы</b>	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обучение основам игры «Футбол».</li> <li>– Обучение техники и тактики игры.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Воспитание отношения к занятиям футбола как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность.</li> <li>– Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма.</li> <li>– Выработка умения применять полученные знания на практике.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Развитие стремления к самостоятельности.</li> <li>– Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления.</li> <li>– Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.</li> </ul>
<b>Основные направления реализации</b>	Физкультурно-спортивное
<b>Категория обучающихся</b>	Обучающиеся 1- 8 классов
<b>Сроки реализации</b>	1 год.
<b>Предполагаемый результат</b>	Содействие сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена: на осуществление собственной досуговой деятельности обучающегося, организацию его двигательной активности, развитие у него личностных и волевых качеств, на умение постоянно совершенствовать свои навыки и умения в настольном теннисе, посредством освоения технических элементов и тактики игры, на популяризацию настольного тенниса как вида спорта.

**Актуальность программы** обусловлена рядом обстоятельств:

1. Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

Основная цель политики государства состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном воспитании здорового, физически крепкого поколения. Но, прежде всего здоровье нации зависит от каждого из нас.

2. Возрастанием интереса детей и молодежи к футболу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему развитию физических качеств, востребованностью детьми и родителями.

Игра в футбол может быть прекрасным способом проведения досуга. Она популярна и доступна. Поскольку как вид спортивных и подвижных игр футбол не требует больших материальных затрат, места для тренировок и спортивных соревнований. Эта игра доступна как взрослым, так и детям разных физических возможностей и способностей.

3. Практической значимостью футбола, заключающейся в повышении: мастерства в футболе, культуры здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, ориентацией на физическое самосовершенствование обучающихся.

**Отличительные особенности программы.**

К особенностям дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» можно отнести то, что занятия по данной программе будут:

С одной стороны, сходными с занятиями в спортивной школе, т.к. каждый технический элемент будет изучаться системно (многократно повторяться, совершенствоваться, дорабатываться в связках с другими элементами).

С другой стороны, большое внимание будет уделяться основной и специальной физической подготовке обучающегося, ведь многократное повторение того или иного технического элемента требует физических сил и выносливости, которые необходимо наработать, чтобы правильно выполнять все технические элементы в той или иной игровой ситуации.

Наряду с учебно-тренировочным процессом, будут проводиться эстафеты, игры, турниры с применением технически-тактических элементов футбола.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Определяется учетом возрастных особенностей обучающихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

**Адресат.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» ориентирована на обучения детей в возрасте от 6 до 18 лет. Немаловажным фактором является возможность заниматься спортивной игрой детям с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. В учебные группы принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. В то же время, в отличие от спортивных школ, в рамках данной программы отсутствует жесткий отбор детей по способностям. Допускаются ребята разных способностей, возрастных групп и физической подготовки.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного часа- 40 минут; (2 группы)

### **Объем программы:**

1 группа (1-5 классы) – 153 учебных часов

2 группа (6 – 8 классы) – 153 учебных часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Уровень программы:** базовый.

**Формы обучения:** очная с использованием дистанционных технологий.

**Форма организации процесса:** группа от 8 до 14 человек.

**Виды занятий по типу:** занятие носит тренировочный, самостоятельно-тренировочный и обучающий характер. Тип занятия: комбинированный.

**Формы проведения результатов освоения программы:** соревнования, контрольные игры.

## 2.Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создать условия для развития устойчивого интереса к занятиям футболом, формирования физических и личностных качеств, оздоровления и укрепления организма.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Обучение основам игры «Футбол».
- Обучение техники и тактики игры.

#### *Воспитательные:*

– Воспитание отношения к занятиям футболом как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность.

– Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма.

– Выработка умения применять полученные знания на практике.

#### *Развивающие:*

– Развитие стремления к самостоятельности.

– Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления.

– Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.



### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный (тематический) план 1-5 классы

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1	-	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной	1	1	-
3.	Техническая подготовка	43	9	34
4.	Тактическая подготовка	27	8	19
5.	Общая физическая подготовка	17	4	13
6.	Специальная физическая подготовка	21	6	15
7.	Игровая подготовка	18	4	14
8.	Инструкторская и судейская практика	8	4	4
9.	Соревнования	10	2	8
10.	Сдача контрольных нормативов	7	2	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>153</b>	<b>40</b>	<b>113</b>

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6-8 классы

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе:	
			Теори	Практика
1.	Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности.	1	-	1
2.	Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	43	9	34
4.	Тактическая подготовка	27	7	20
5.	Общая физическая подготовка	17	4	13
6.	Специальная физическая подготовка	21	5	16
7.	Игровая подготовка	18	4	14
8.	Инструкторская и судейская практика	8	3	5
9.	Соревнования	10	2	8
10.	Сдача контрольных нормативов	7	2	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>153</b>	<b>37</b>	<b>116</b>

### 3.2. Содержание изучаемого курса

№	Раздел	Тема	Формы контроля	Количество часов
1.	Социо-культурный блок	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ, беседы.	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос,	1
2.	Основы знаний	1)Введение в программу. Цели и задачи. Правила поведения, техника безопасности при проведении занятий по футболу. 2)Оборудование и инвентарь (особенности). Гигиена и врачебный контроль.	Фронтальный опрос.	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, растяжка, упражнения со скакалкой, спец. Упражнения на передвижение, упражнения на контроль мяча, имитационные упражнения технических приёмов.	Контрольные упражнения.	87
4.	Техника и тактика игры	Основные виды передвижений при игре в футбол (бег, остановки, прыжки, повороты). Правильная постановка ноги и способы игры. Удары по мячу (внутренней частью подошвы, средней частью подъема, носком, пяткой). Техника остановки мяча (внутренней частью стопы, подошвой и подъемом, перевод мяча в сторону внутренне и внешней частью стопы, грудью, головой) Тактика игры: защитника, нападающего, смешанный стиль, защитника против нападающего и наоборот.	Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение.	18
5.	Базовые движения	Основные виды передвижений при игре в футбол (бег, остановки, прыжки, повороты). Исходное положение при ударе по мячу. Изучение фаз ударов по мячу.	Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение.	38

б.	Мониторинг	Входной: сентябрь. Промежуточный: декабрь. Итоговый: май.	Контрольные упражнения.	8
----	------------	---	-------------------------	---



#### **4. Планируемые результаты освоения программы.**

Развитие личности, проявляющей устойчивый интерес к занятиям в футболе, овладевшей основами техники и тактики игры, способной добиваться поставленной цели.

##### **Личностные результаты:**

1. Целеустремленность, интерес, активность на занятиях, бережное отношение к традициям Отечества, российского спорта;

2. Соблюдение гигиенических навыков в плане укрепления своего здоровья.

3. Имеет возможность научиться рефлексии, аналитическим умениям.

Имеют возможность сформировать:

– Ценностное отношение к людям, к самому себе, к своему здоровью;

– Адекватную самооценку собственных возможностей

##### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

– Этикету в футболе, терминологии, правилами проведения на соревнованиях, судейства.

– Основным приемам техники игры и тактических действий на основе координации движений, быстроты реакции, гибкости, силы и выносливости, наблюдательности, внимания, глазомера, тактического мышления, инициативы;

– Правилам игры и способам начисления очка при игре на счет;

– Активно сотрудничать с другими детьми на занятии;

– Разбираться в особенностях инвентаря;

– Применять полученные навыки в игровой и соревновательной деятельности.



## 5. Календарный учебный график

# 2024-2025

### Зачетные сессии

#### 9,11 классы

I – 29, 31 октября, 5,7 ноября 2024 г.

II – 4, 6, 11, 13 февраля 2025 г.

#### 8, 10 классы

I – 17, 19, 24 и 26 декабря 2025 г.

II – 13, 15, 20 и 22 мая 2025 г.

### СЕНТЯБРЬ 2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### ОКТАБРЬ 2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### НОЯБРЬ 2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### ДЕКАБРЬ 2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28*	29
30	31					

### ЯНВАРЬ 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### ФЕВРАЛЬ 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### МАРТ 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### АПРЕЛЬ 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### МАЙ 2025

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 нерабочие праздничные дни в РФ

 каникулы в МБОУ-СОШ № 36

 окончание триместра, выставление итоговых отметок

\* - 28.12.2024 – рабочая суббота (перенос с 30.12.2024)

## **6. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

### **6.1 Материально техническое обеспечение реализации программы**

Занятия по программе проводятся в спортивном помещении. Для проведения занятий используются:

- Футбольные ворота (2 шт.).
- Сетка для футбольных ворот (2 шт.).
- Мячи для футбола (10 шт).

### **6.2 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования. 7. Методические условия реализации программы.

## **7. Педагогическая целесообразность.**

Реализация программы создает условия для самоопределения и социализации подростков, что отвечает требованиям общества, государства и региона.

В системе дополнительного образования занятия по футболу могут стать эффективным средством приобщения детей к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств игрока. Те, кто играют в футбол, получают довольно значимую, и в то же время посильную физическую нагрузку, вместе с тем хорошую эмоциональную зарядку, особенно тогда, когда тот или иной технический элемент начинает получаться. Ребенок сам проявляет инициативу, больше старается совершенствовать до конца все технические элементы, в этом и проявляется мотивационная особенность потребности в занятиях настольным теннисом.

Основное отличие дополнительного образования- это добровольность, высокая заинтересованность обучающихся в получении знаний, практических умений и навыков, социальная активность, направленность на саморазвитие и творческую самореализацию. Обучающиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по данной программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической

подготовки, а также развитию навыков и умений самостоятельных занятий данного вида спорта, формированию потребности в движении.

**Особенности содержания.** Структура годового цикла. Этап начальной подготовки: Воспитывается интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность; закрепление правильного передвижения по полю, исходных стоек при выполнении различных ударов; закрепление базовой техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений; ознакомление детей с правилами: этикета, поведения, судейства в футболе.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

*Тренировочный этап.* На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, большую роль для технического совершенствования и здоровья имеет общая и специальная физическая подготовка. Повышать интерес учащихся к занятиям по футболу за счёт формирования у футболистов правильной техники выполнения ударов и передвижений, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. В конце возрастного периода сделать расстановку учащихся по двум основным стилям игры - атакующему и защитному, а также по уровню подготовленности (освоения технических элементов).

Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата. Совершенствовать скорость и точность реакции футболистов на внутренние и внешние раздражители. По окончании годового цикла юные футболисты выполняют контрольные нормативы, участвуют во внутренних соревнованиях.

Содержание каждого занятия планируется с учетом возраста и подготовленности детей. Продолжительность базовых тренировочных упражнений, их набор, чередование, интенсивность и т. п. на каждом занятии могут отличаться. Поскольку в одном возрасте преобладает прирост одних, а в другом - других качеств, то очень важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных футболистов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе.

Занятие носит тренировочный, самостоятельно-тренировочный и обучающий характер.

Тип занятия: комбинированный.

Методы и технологии:

- вербальные (беседа, объяснение, инструктаж);
- наглядные (наблюдение, имитации);
- практические (упражнения, игры);

### **7.1. Формы аттестации и контроля\оценочные средства.**

Для отслеживания результативности реализации программы используется мониторинг образовательной деятельности.

Входной мониторинг проводится в начале учебного года и включает:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся настольного тенниса;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

Промежуточный мониторинг проводится по итогам первого полугодия и включает:

- сдачу контрольных нормативов (тестов) по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке по настольному теннису.

Итоговый мониторинг проводится по окончании текущего учебного года (до мая) и включает:

- сдачу контрольных нормативов (тестов) по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке по настольному теннису

Процесс обучения предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных заданий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. Успешность реализации цели программы определяется совокупностью критериев и показателей, разработанных в соответствии с поставленными задачами, характеризующих знания, умения и навыки, и личностные аспекты воспитания и развития детей.

## Список литературы

### Литература для педагога

- 1) Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
- 2) Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
- 3) Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб.пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
- 4) Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

### Литература для обучающегося

- 1) Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
- 2) Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026