



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 114»

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
протокол от 28.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора
от 28.08.2025 №207

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Футбол»
на 2025-2026 учебный год
Физкультурно-спортивной направленности.

для учащихся 5-7 классов

срок реализации программы: 1 год

Составитель: Зырянов Артем Сергеевич

Нижний Новгород
2025 год

Аннотация

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) «Футбол»
2	Название объединения	«Футбол»
3	Название проводящей организации	МБОУ «Школа № 114», г. Н.Новгород, ул. Земляничная, 1А
4	Место реализации программы	МБОУ «Школа № 114»
5	Составитель программы	Зырянов Артем Сергеевич
6	Руководитель программы	Сергеева Ирина Валерьевна, директор МБОУ «Школа № 114»
7	Направленность	Физкультурно-спортивная
8	Уровень реализации программы	Базовый
9	Сроки реализации программы	1 год
10	Возраст	13-14 лет
11	Официальный язык	Русский
12	Цель программы	Оздоровление детей и привитие навыков в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
13	Краткое содержание программы	За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре футбол, о элементах техники и тактике игры. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре.
14	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования.
15	Контроль (формы, периодичность)	Текущий контроль успеваемости учащихся. Формами текущего контроля являются устный опрос -опросы, собеседования, наблюдение, творческие работы, самостоятельные работы или практическое задание –сдача нормативов, соревнования. Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы.
16	Форма проведения занятий	Групповая
17	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на года обучения, и требует для реализации 68 часов в год.

- в условиях приёма детей (прием и обучение детей по программе начинаются с 13 лет).
- в части возрастного диапазона по годам обучения;
- оптимизирован объем материала содержательной части программы для всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- в учебном плане пересмотрено распределение количества часов по разделам программы,
- в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Программа футбол не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Программа рассчитана для работы с детьми в группах СОГ (спортивнооздоровительные группы).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель образовательной программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
- формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения;
- укрепление материальной базы;
- выявление и поддержка талантливых спортсменов;
- организация активного и содержательного досуга детей и подростков;
- подготовка спортсменов для городской команды.

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа рассчитана на обучение детей 13-14 лет.

Сроки реализации - 1 год

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель и каникулярных.
Групповые занятия	1 год	1	60 мин.	34

Промежуточная аттестация: 1 раз в год, в последний месяц обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(- а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре в футбол;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для футболиста
- овладеют основами техники футбола;
- овладеют основами судейства в футболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

2. Учебный план

№п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка игры в футбол. Техника безопасности. Врачебный контроль	2	0	2	

2	Общая и специальная физическая подготовка Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Упражнения с набивными мячами (1.5)	0	27	27	Контрольное занятие (сдача теста)
3	Промежуточная аттестация		1	1	
4	Техническая подготовка для игр в футбол	0	30	30	
5					
6	Тактика игры в футбол	0	8	8	
	Итого	2	66	68	

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

3.1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка» ».

Содержание учебного модуля

Физическая культура и спорт в России.

Развитие и значение физической культуры и спорта в России.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

Правила игры.

Изучение правил игры в футбол и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля..

Техника безопасности во время занятий

Спортивная форма. Правила поведения до занятий, во время занятий, по окончании занятия.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Правила игры футбол Техника безопасности во время занятий	1
Итого		2

3.2 Рабочая программа учебного модуля «Общая и специальная физическая подготовка».

Содержание учебного модуля

Упражнения с набивным мячом (1.5 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. .

Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Контрольное занятие (сдача нормативов) в рамках проведения промежуточной аттестации.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Упражнения с набивным мячом (1 кг)	7
2	Акробатические упражнения.	7
3	Легкоатлетические упражнения.	7
4	Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести.	8
Итого		27

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дополнительному образованию

Объединение «Футбол»

		Челночный бег 4x10м	Тест на гибкость	Многоскок (8 прыжков)	Бег 60м	Бег.-800 м, д.-600 м.
6 класс	м	12, 7 сек	+3	12,8 м	10,7 сек	4, 50
	д	13,7 сек	+4	11 м	11, 7 сек	5, 10
7 класс	м	12.0 сек	+2	11.5м	9.9сек	4.20
	д	13.0 сек	+3	10м	10.9 сек	4.45

3.3. Рабочая программа учебного модуля «Тактико-техническая подготовка для игры в футбол».

Содержание учебного модуля .

Стойка футболиста, перемещение в стойке футболиста- поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и внешней. Исходное положение. Игра с уходом внутренней частью и внешней частью стопы.

Передача. Игра в пас. Исходное положение. Передача мяча внутренней частью стопы. Передача мяча внешней частью стопы. Передача мяча подъемом. Передачи в парах. Передачи в тройка.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите и атаке. Групповые действия в защите и атаке. Командные действия в защите и атаке.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Стойка футболиста ;перемещение в стойке футболиста.	2
2	Остановка внутренней частью стопы. Остановка внешней частью стопы	7
3	Передача мяча внутренней частью стопы. Передача мяча внешней частью стопы	7

4	Передача подъемом. Передачи в парах	7
5	Тактическая подготовка	7
	Итого	30

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФУТБОЛУ

№ - п	Общее кол – во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	
1.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	
1.	2	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.		2
1.	2	ОФП.		2
1.	2	СФП		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники обманных движений.		2
1.	2	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.		2
1.	2	Учебная игра.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.		2
1.	2	Судейская практика		2
1.	4	Подвижные игры с элементами футбола.		4
1.	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.		2
1.	4	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.		4
1.	2	ОФП.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.		2
1.	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.		2

1.	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.		2
1.	2	Обучение тактическим действиям в защите.		2
1.	2	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.		2
1.	2	Обучение и совершенствование техники защиты.		2
1.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.		1
1.	1	Итоговое занятие.		1
Итого 68 часов				

Список литературы.

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.

16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г. 17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968054

Владелец Сергеева Ирина Валерьевна

Действителен с 03.10.2025 по 03.10.2026