

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА» (МАОУ «Новозаимская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 С.В. Кустова/
от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ «Новозаимская
СОШ»
№204-од от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол в школе»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 11-17 лет

Объем: 108 часа

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:
Деменчук Е.В.,
педагог дополнительного образования

с. Новая Заимка, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения РФ от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного и среднего общего образования.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Определена на основе анализа родительского спроса, потенциала образовательного учреждения и современных требований модернизации образования. Футбол способствует гармоничному физическому развитию, компенсации дефицита двигательной активности и формированию навыков командного взаимодействия.

Отличительные особенности: Поэтапное освоение технических приемов (от базовых к сложным финтам) с интеграцией судейской практики и участием в проектах «Футбол в школе», «Кожаный мяч».

Уровень освоения: стартовый (б базовый).

Адресат: обучающиеся 5–11 классов, не имеющие медицинских противопоказаний, с базовой физической подготовкой.

Условия набора: добровольно, по заявлению родителей, при наличии медицинской справки (форма 086/у).

Количество обучающихся: 15–20 человек (в соответствии с СанПиН).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: базовая, с использованием здоровьесберегающих, игровых и соревновательных технологий.

Объем и срок: 108 часов, 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут) или 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Язык реализации: русский.

Формы организации: групповые, фронтальные, поточные, индивидуальные, учебные игры, соревнования.

Цель: формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся средствами спортивной игры.

Задачи:

Обучающие: обучить технике ударов, ведения, приемов мяча, финтов; сформировать знания правил игры и тактических схем.

Развивающие: развивать скоростно-силовые качества, координацию, быстроту, выносливость; учить ориентироваться в игровой ситуации.

Воспитательные: воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, волю, целеустремленность; формировать культуру ЗОЖ.

Планируемые результаты:

Личностные: воспитание патриотизма, уважения к команде и сопернику, формирование ценности ЗОЖ, моральная компетентность.

Метапредметные: умение планировать пути достижения целей, организовывать сотрудничество, создавать тактические схемы, осуществлять самоконтроль.

Предметные: знание правил и истории футбола, владение техникой приемов, умение моделировать тактические действия, выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6	—	Опрос, тестирование
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	14	—	14	Контрольные нормативы
3	Техническая подготовка	52	—	52	Текущий контроль, тесты
4	Тактическая подготовка	20	—	20	Учебные игры
5	Интегральная подготовка и двусторонние игры	10	—	10	Учебные игры
6	Соревнования и контрольные испытания	6	—	6	Судейство, турниры, срезы
	ИТОГО:	108	6	102	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теория (6 ч): История футбола, правила, судейство, ТБ, гигиена, режим дня, питание, профилактика травматизма.

ОФП (14 ч): Беговые, прыжковые упражнения, развитие силы, гибкости, координации, круговая тренировка, подвижные игры.

Техническая подготовка (52 ч): Быстрое нападение, резаные удары, удары носком/подъемом, ведение мяча различными частями стопы, удары-откидки, приемы мяча (грудью, бедром, стопой), удары с лёту, финты («уходом», «остановка подошвой», «проброс»).

Тактическая подготовка (20 ч): Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите, комбинации «смена мест», «пропускание мяча», подстраховка.

Интегральная подготовка (10 ч): Сочетание техники и тактики в двусторонних играх, игровые комбинации.

Соревнования (6 ч): Школьные турниры, судейская практика, итоговое тестирование.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало: сентябрь 2026 г.

Окончание: май 2027 г.

Учебных недель: 36.

Периодичность: 3 занятия в неделю по 45 минут, или 2 чара по 1.5 часа

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Цель: формирование гармонично развитой личности с навыками командного взаимодействия и честной борьбы.

Задачи: воспитание патриотизма, развитие лидерских качеств, формирование культуры ЗОЖ.

Ожидаемые результаты: уважительное отношение к партнерам, умение работать в команде, знание правил этики болельщика.

Формы: турниры, беседы, мастер-классы, спортивные праздники.

Календарный план:

Сентябрь: Беседа «История российского футбола».

Октябрь: Турнир «Осенний кубок школы».

Ноябрь: Мастер-класс «Азбука футбольного судейства».

Декабрь: Мероприятие «Новогодний футбольный микс».

Февраль: Урок мужества «Футбол — игра сильных духом».

Март: Участие в муниципальных соревнованиях.

Апрель: День здоровья «Футбольный марафон».

Май: Итоговое награждение, рефлексия.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы: словесные (объяснение, разбор), наглядные (показ, видеоразборы, схемы), практические (расчлененный/целостный, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

Дидактические средства: тактические доски, конусы, манишки, протоколы, видеоматериалы.

7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

Входная диагностика (сентябрь): бег 30 м, прыжок в длину с места.

Текущий контроль: наблюдение за техникой на каждом занятии.

Промежуточная аттестация (декабрь): тестирование точности ударов и ведения.

Итоговая аттестация (май): сдача нормативов, итоговый турнир, оценка судейских навыков.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОФП: Бег 30 м (сек), прыжок в длину с места (см), челночный бег 3х10 м (сек).

Техника: Ведение мяча 30 м с обводкой стоек (сек), удары по воротам на точность (5 попыток), жонглирование мячом (кол-во касаний).

Тактика: Оценка правильности выбора действия в 10 игровых эпизодах.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное: сайт РФС (rfs.ru), видеоуроки, электронные ресурсы.

Кадровое: педагог с высшим профильным образованием и повышением квалификации.

Материально-техническое: спортзал/площадка, ворота (2 шт.), мячи футбольные (4 шт.), конусы (20 шт.), манишки (20 шт.), свисток, секундомер, аптечка.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ГОСТ Р 7.0.100-2018)

1. Голомазов, С. В. Футбол : учебник для вузов физической культуры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва : Спорт, 2019. – 368 с. – Текст : непосредственный.

2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Человек, 2015. – 272 с. – Текст : непосредственный.

3. Физическая культура. 5-7 классы : учебник / М. Я. Виленский [и др.]. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 207 с. – Текст : непосредственный.

4. Российский футбольный союз : [официальный сайт]. – URL: <https://rfs.ru> (дата обращения: 01.10.2026). – Текст : электронный.

Приложение

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (108 часов)

(Компактный формат для полного охвата 108 занятий)

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к подготовке	Контроль
1-6	Теоретическая подготовка	1. ТБ, правила игры. 2. История футбола. 3. Судейство, жесты. 4. Тактические схемы. 5.	Знать правила, историю, основы ЗОЖ и судейства.	Опрос, тест

		ЗОЖ, режим, питание. 6. Психология соревнований.		
7-10	ОФП: Бег и прыжки	Бег с изменением направления, ускорения, многоскоки, прыжки через скакалку.	Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения.	Текущий
11-14	ОФП: Сила и гибкость	Отжимания, приседания, планка, упражнения на растяжку, работа с набивным мячом.	Уметь выполнять силовые упражнения и растяжку.	Текущий
15-18	ОФП: Координация и игры	Круговая тренировка, эстафеты, подвижные игры («Салки», «Борьба за мяч»).	Уметь участвовать в подвижных играх и эстафетах.	Текущий
19-20	Контроль ОФП	Бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м.	Выполнить контрольные нормативы.	Контрольный
21-25	Быстрое нападение	Разметка поля, позиции, маневрирование с мячом и без, закрепление в игре.	Знать позиции, уметь маневрировать и быстро нападать.	Соревнов.
26-32	Резаные удары	Техника резаного удара внутренней/внешней частью стопы, подстраховка партнера.	Уметь выполнять резаные удары и подстраховку.	Текущий
33-37	Удары по мячу	Удар по опускающемуся мячу через голову, удар носком, удар серединой подъема.	Уметь выполнять удары по мячу различными способами.	Текущий
38-45	Ведение мяча	Ведение внешней частью, серединой подъема, внутренней частью, удар-откидка подошвой.	Уметь вести мяч разными частями стопы, менять направление.	Текущий
46-53	Приемы мяча	Прием внутренней стороной стопы с переводом, летящих мячей бедром, грудью, серединой подъема.	Уметь гасить скорость мяча различными частями тела.	Текущий
54-61	Удары с лёту	Удар с лёту внутренней и внешней частью подъема, серединой подъема.	Уметь наносить удары по мячу без его остановки.	Текущий
62-69	Финты (обманные движения)	Финт «уходом», «уходом с убиранием мяча», «остановка подошвой», «проброс мяча».	Уметь применять финты для обыгрыша соперника.	Текущий

70-79	Тактика: Защита	Групповые действия в обороне, подстраховка, выбор позиции, отбор мяча.	Уметь взаимодействовать в линии защиты, подстраховывать.	Учебная игра
80-89	Тактика: Нападение	Комбинации «смена мест», «пропускание мяча», быстрые переключения, игра в парах и тройках.	Уметь выполнять тактические комбинации в атаке.	Учебная игра
90-99	Интегральная подготовка	Двусторонние игры с заданиями, сочетание изученных технических и тактических элементов.	Уметь применять навыки в условиях двусторонней игры.	Учебная игра
100-103	Соревновательная деятельность	Организация и проведение школьного турнира, практика судейства, ведение протоколов.	Уметь судить игру, участвовать в турнире.	Практика
104-106	Итоговый контроль техники	Ведение мяча на время, удары на точность, жонглирование.	Выполнить контрольные нормативы по технике.	Контрольный