

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА «ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор



С.С.Козлов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
подвид (разно уровневая)
(физкультурно-спортивная направленность)

«Развитие»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: – 1 год, 36 часов

Автор-составитель:

Нефёдов Иван Сергеевич

педагог дополнительного образования

с. Нагорное 2026 год.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по ВР МКОУ Октябрьской СОШ

 /Г.С. Шитова _____

«31» августа 2026г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. **Программа направлена** на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Физкультурно - оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в образовательных организациях.

Актуальность Программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам. Программа подходит для обучающихся различной степени физической подготовленности.

Целевая аудитория:

Программа рассчитана на детей 12-15 лет

Объем и срок освоения Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем часов: 36 часа

Форма обучения – очная.

Язык обучения: Русский

Уровень программы: стартовый

Режим занятия: 1 раз в неделю по 45 мин.

Цель Программы формирование здорового образа жизни, через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, способствуя оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение обучающимися спортивной техникой и тактикой футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие коллективизма, для успешной игры в футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства; воспитание умения заниматься самостоятельно.

Планируемые результаты.

Предметные результаты.

К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:

- получают представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
- осваивают правила, технику и тактику игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;

- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают групповые и командные действия;
- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- совершенствуют навык судейской работы;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

Обучающиеся смогут

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

Содержание программы:

	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1		1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1		1
3	Правила игры в футбол	1	1	2

4	Место занятий, оборудование	1	1	2
5	Общая и специальная физическая подготовка	1	9	10
6	Техника игры в футбол	1	9	10
7	Тактика игры в футбол		9	9
8	Итоговое занятие.		1	1
9	ИТОГО	6	30	36

1.Вводное занятия. Физкультура и спорт в России.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.
- понятие - физическая культура, как составная часть социалистической культуры и как средство воспитания.
- значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

Практика:

- беседа на тему «спорт, как система воспитания».
- просмотр чемпионата России по футболу.
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

2.Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- общий режим дня школьника.
- вред курения.
- значение правильного питания для юного спортсмена.
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
- правила купания.

Практика:

- просмотр видеозаписей на тему: «последствия после курения».
- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.
- посещение бассейна.

3.Правила игры в футбол.

Теория:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

- тестирование правил соревнований по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

4.Места занятий, оборудование.

Теория:

- площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.
- специальное оборудование.

Практика:

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

5.Общая и специальная подготовка.

Теория:

- понятие – выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- лёгкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты. - специальные упражнения для развития ловкости.

6.Техника игры в футбол.

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие — точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.

- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

7.Тактика игры в футбол.

Теория:

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения. понятие о тактике защиты.

Практика:

- упражнение для развития умения «пзидеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.
- Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).

- учебные игры.

8. Соревнования по футболу.

Теория.

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Система контроля

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Прыжки в длину с места, см	1
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	2
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	1
4.	Бег на 300 м., мин	1
Техническая подготовка.		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	1
6.	Подрезка справа и слева, ударов	1
7.	Поддачи и прием ударов	6
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12
10.	Лазание по канату, м	2
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6
12.	Удары по мячу на дальность — сумма ударов с правой и левой ноги, м	2
13.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
14.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Название мероприятия, события	Цель проведения	Сроки проведения
1	Внутригрупповые	Проводятся по общей	Сентябрь - Октябрь

		физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.	
2	Подготовка к сдача нормативов ГТО	является популяризация комплекса ГТО в школьной среде.	Ноябрь - Декабрь
3	Межгрупповые	Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами	Февраль - Март
4	Районные соревнования	Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района.	Апрель - Май

Календарный учебный график
(общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	14 сентября 2026г.	21 мая 2027 г.	36	36	1 час в неделю	1 раза в нед. по 1 час

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования. Нефёдов И.С высшая образование, 1 квалификационная категория.

Материально-техническое обеспечение: 1.Футбольное поле.

2. Спортивный зал.

3. Футбольные ворота.

4. Футбольные мячи.

5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).

6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Нормативно правовые документы.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- ☐ Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ☐ приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ☐ Положения об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным (общеразвивающим) программам в МКОУ Октябрьской СОШ;
- ☐ Устава Учреждения.

Информационное обеспечение:

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Ки. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.- 144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
10. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.
11. Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978. 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.

Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини — футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.

2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. — М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. — (Азбука спорта).

Интернет-ресурсы:

http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php

<http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>

Тематический календарный учебный график (для каждой группы)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1		Вводное занятия. Физкультура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.	1	1	0		
2		Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Общий режим дня школьника.	1	1	0		
3		Правила игры в футбол. Теория: -разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Практика: -просмотр матча и	2	1	1		

		обсуждения соблюдений правил в игре.					
4		Места занятий, оборудование. Теория: -площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Практика: -осмотр площадки до начала занятия. -просмотр на пригодность инвентаря.	2	1	1		
5		Общая и специальная подготовка. Теория: -понятие о специальной физической подготовке. Практика: -выпады вперёд, в сторону, назад. -прыжки в полу приседе. -упражнения с набивным мечом(1-2 кг.) -акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа). -упражнения в висах и упорах (подтягивание:2	10	1	9		

		подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз). -лёгкоатлетические упражнения. -подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий. -специальные упражнения для развития быстроты. - специальные упражнения для развития ловкости.					
6		Техника игры в футбол. Теория: -классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Практика: -анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. -техника передвижения - бег: по прямой, изменяя скорость	10	1	9		

		и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо. -удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. -удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу. -остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий. -ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочерёдно. -обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления					
--	--	---	--	--	--	--	--

		бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади. -отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. -вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.					
7		Практика: -упражнение для развития умения «зидеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу. -тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. -тактика нападения.	9	0	9		

		Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. -тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. -Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. -тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. -тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». -тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных					
--	--	---	--	--	--	--	--

		ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли). -учебные игры.					
8		Практика: -выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.	1	0	1		
			36	6	30		

