



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 262  
Красносельского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ СОШ № 262)

198320, Санкт-Петербург, ул. Лермонтова, д. 23

тел/факс 417-51-35

Е-mail: [school262@mail.ru](mailto:school262@mail.ru)

ОКПО 43435725 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027804604002

ИНН/КПП 7807022750/780701001

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ СОШ № 262

\_\_\_\_\_ /С.М. Чепкин

## Дополнительная общеразвивающая программа Футбол

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 10-11 лет

**Разработчик(и):**

Боронкуев Алексей Яковлевич

педагог дополнительного образования

**Документ подписан  
электронной подписью**

Сертификат 00 ff fe fb 31 30 ac fc c7 26 43 56 98 28 be 96 2b

Владелец: Чепкин Сергей Михайлович

Действителен: с 11.11.2022 по 24.02.2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Футбол" относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности.

**Актуальность разработки** программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

### **Педагогическая целесообразность**

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

### **Цель:**

- оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации определенных задач:

- *Образовательных:*
  - освоение знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекции телосложения;
  - формированием правильной осанки и культуры движения;
  - начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
  - активизация и совершенствование основных физических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;
  - совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях;
  - расширение двигательного опыта обучающихся посредством движений различной координации сложности.
- *Развивающих:*
  - формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
  - расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счёт обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей.
- *Воспитательных:*
  - обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований.
  - 
  -

**- Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на **1 год** обучения детей в возрасте **от 10 до 11 лет**, в группах по **15-20** человек. К занятиям допускаются дети, допущенные врачом к спортивным занятиям. **Объем программы:** 154 часа на учебный год.

**Формы и режим занятий**

*Режим занятий:* занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа. Форма занятий - групповая.

**Формы и методы подведения итогов реализации образовательной программы**

Результативность усвоенного материала определяется с помощью тестовых методик в начале обучения и по окончании курса. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года.

**Особенности реализации программы в 2023 учебном году**

В этом учебном году группа сформирована из учащихся **3-4 классов (10-11 лет)**, которые занимались ранее по программам физкультурно-спортивной направленности, имеют представление о занятиях различными видами спорта, но хотят научиться именно игре в футбол. Упор на занятиях делается на развитие командного духа, игровую практику и обучение групповому взаимодействию посредством игр и соревнований.

**Ожидаемые результаты**

| № п/п                             | Контрольные упражнения                                              | Результат |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Общая физическая подготовка       |                                                                     |           |
| 1.                                | Прыжки в длину с места, см.                                         | 180       |
| 2.                                | Поднимание туловища за 30 сек, раз                                  | 24        |
| 3.                                | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз           | 15        |
| 4.                                | Без на 15 м, с                                                      | 2,9       |
| Техническая подготовка            |                                                                     |           |
| 5.                                | Накат справа по диагонали, ударов                                   | 15        |
| 6.                                | Подрезка справа и слева, ударов                                     | 10        |
| 7.                                | Поддачи и их прием, ударов                                          | 6         |
| Общая физическая подготовка       |                                                                     |           |
| 8.                                | Челночный бег 3x10 м, сек.                                          | 9,5       |
| 9.                                | Многоскоки (8 прыжков), м.                                          | 12,5      |
| 10.                               | Лазание по канату, м.                                               | 2,5       |
| Специальная физическая подготовка |                                                                     |           |
| 11.                               | Без на 30 м. с мячом, сек.                                          | 6,5       |
| 12.                               | Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м. | 28        |
| Техническая подготовка            |                                                                     |           |
| 13.                               | Жонглирование мячом, раз                                            | 8         |
| 14.                               | Остановка мяча внутренней стороной стопы                            | +         |
| 15.                               | Остановка мяча ногой (подошвой)                                     | +         |

## ФУТБОЛ

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Дата | Содержание                                                                                     | Теория | Практик | Примечание |
|-------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------------|
| 1.    |      | Формирование группы.                                                                           |        | 2       |            |
| 2.    |      | Формирование группы.                                                                           |        | 2       |            |
| 3.    |      | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. | 2      |         |            |
| 4.    |      | Игра в футбол малыми группами                                                                  |        | 2       |            |
| 5.    |      | Комплекс ОФП "на силу". Техника обводки (пассивная).                                           |        | 2       |            |
| 6.    |      | Комплекс ОФП "на ловкость". Техника паса "щечкой".                                             |        | 2       |            |
| 7.    |      | Комплекс ОФП "на скорость". Техника паса после ведения.                                        |        | 2       |            |
| 8.    |      | Комплекс упражнений ОФП "на гибкость". Отбор мяча.                                             |        | 2       |            |
| 9.    |      | Беседа "Правила противопожарной безопасности". Мини-футбол.                                    | 1      | 1       |            |
| 10.   |      | Комплекс упражнений ОФП скоростносилового характера. Удары по мячу ногой с места подъемом.     |        | 2       |            |
| 11.   |      | ОФП без предмета в движении. Беговые упражнения. Удары внутренней стороной стопы.              |        | 2       |            |
| 12.   |      | ОФП с акцентом на воспитание выносливости. Удары внутренней                                    |        | 2       |            |

|     |  |                                                                                |  |   |  |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
|     |  | стороной стопы после ведения мяча.                                             |  |   |  |
| 13. |  | Тренировка скорости в спецразминке. Скоростное ведение мяча.                   |  | 2 |  |
| 14. |  | Тренировка гибкости в спецразминке. Резкие изменения направления ведения мяча. |  | 2 |  |
| 15. |  | Тренировка ловкости в акробатических упражнениях. Наступая на мяч - уход.      |  | 2 |  |

|     |  |                                                                                  |   |   |  |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 16. |  | Тренировка силы в специальных упражнениях. Силовые прорывы к воротам.            |   | 2 |  |
| 17. |  | Разминка с элементами баскетбола. Игровой квадрат 3x1.                           |   | 2 |  |
| 18. |  | Беседа "Действия при ЧС". Прием мяча после вбрасывания мяча из-за боковой линии. | 1 | 1 |  |
| 19. |  | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места Остановка мяча стопой.              |   | 2 |  |
| 20. |  | Акробатические упражнения. Остановка мяча под подошву.                           |   | 2 |  |
| 21. |  | Упражнения для развития быстроты. Рывок на мяч - остановка.                      |   | 2 |  |
| 22. |  | Упражнения для скоростно-силовых качеств. Борьба за мяч 1x1.                     |   | 2 |  |
| 23. |  | Упражнения для развития ловкости. Индивидуальное жонглирование мячом.            |   | 2 |  |
| 24. |  | Легкоатлетические упражнения. Техника передвижения с мячом пасами.               |   | 2 |  |
| 25. |  | Поднимание туловища за 30 сек. Индивидуальные действия без мяча.                 |   | 2 |  |
| 26. |  | Беседа " Причины травм и их профилактика ". Мини-футбол.                         | 1 | 1 |  |
| 27. |  | Обводка стоек - пас. Взаимодействие с партнером                                  |   | 2 |  |
| 28. |  | Атака с численным превосходством                                                 |   | 2 |  |
| 29. |  | Удар-пас после ведения мяча. Удар с активным сопротивлением соперника            |   | 2 |  |
| 30. |  | Упражнения для развития быстроты. Рывки с мячом - удар.                          |   | 2 |  |
| 31. |  | Упражнения для скоростно-силовых качеств. Борьба за мяч.                         |   | 2 |  |
| 32. |  | Игра на Первенство Спб                                                           |   | 2 |  |
| 33. |  | Разбор игры в обороне. Игры малыми группами                                      | 1 | 1 |  |
| 34. |  | Тесты по элементам ОФП. Тестирование по владению мячом.                          |   | 2 |  |
| 35. |  | Беговые упражнения. Остановка мяча под подошву. Мобильные удары по воротам.      |   | 2 |  |

|     |  |                                                                                              |   |   |  |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 36. |  | Приём-остановка мяча после вбрасывания. Удары по воротам с сопротивлением.                   |   | 2 |  |
| 37. |  | Разбор игры нападающего. Игры малыми группами                                                | 1 | 1 |  |
| 38. |  | Упражнения с мячами в движении.                                                              |   | 2 |  |
| 39. |  | Комплекс групповых упражнений. Пасы в парах, на месте и в движении.                          |   | 2 |  |
| 40. |  | Гибкость в упражнениях на месте. Перемещения с мячом в парах.                                |   | 2 |  |
| 41. |  | Тактика игры защитника. Игры малыми группами                                                 | 1 | 1 |  |
| 42. |  | Упражнения на завершение атак. Забегания фланговых игроков                                   |   | 2 |  |
| 43. |  | Общеразвивающие упражнения. Техника обводки препятствий.                                     |   | 2 |  |
| 44. |  | Упражнения для развития быстроты. Быстрые перемещения с мячом.                               |   | 2 |  |
| 45. |  | Упражнения для развития быстроты. Удары по неподвижному мячу.                                |   | 2 |  |
| 46. |  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по катящемуся мячу.                 |   | 2 |  |
| 47. |  | Упражнения для развития ловкости. Техника обманного движения.                                |   | 2 |  |
| 48. |  | Разминка с применением акробатических упражнений. Отбор мяча ("Борьба за мяч").              |   | 2 |  |
| 49. |  | Разминка с использованием атлетических (беговых) упражнений. Игровые упражнения ("собачки"). |   | 2 |  |
| 50. |  | Беседа "Утренняя зарядка и разминка перед занятиями". Мини-футбол.                           | 1 | 1 |  |
| 51. |  | Разминка с помощью подвижных игр. Ввод мяча из-за боковой линии.                             |   | 2 |  |
| 52. |  | Разминка с применением разных эстафет. Приём мяча после паса.                                |   | 2 |  |
| 53. |  | Легкоатлетические (беговые) упражнения. Индивидуальные действия без мяча.                    |   | 2 |  |
| 54. |  | Упражнения для развития быстроты. Быстрые перемещения с мячом.                               |   | 2 |  |
| 55. |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. "Собачки" с мячом в тройках.               |   | 2 |  |

|     |  |                                                                                        |   |   |  |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 56. |  | Ловкость в акробатических упражнениях. "Собачки" с мячом в четвёрках.                  |   | 2 |  |
| 57. |  | Гибкость в упражнениях на месте. Перемещения с мячом в парах.                          |   | 2 |  |
| 58. |  | Силовые упражнения с мячом в руках. Парные упражнения с ударом по воротам.             |   | 2 |  |
| 59. |  | Беседа "Врачебный контроль при занятиях футболом". Мини-футбол.                        | 1 | 1 |  |
| 60. |  | Строевые упражнения. Упражнения без предмета. Техника передвижения с мячом.            |   | 2 |  |
| 61. |  | Упражнения с мячами на месте. Удар по мячу с места.                                    |   | 2 |  |
| 62. |  | Упражнения с мячами в движении.                                                        |   | 2 |  |
| 63. |  | Удары по мячу после ведения.                                                           |   | 2 |  |
| 64. |  | Акробатические упражнения на гимнастических матах. Удары по встречному мячу.           |   | 2 |  |
| 65. |  | Беговые упражнения. Остановка мяча под подошву. Мобильные удары по воротам.            |   | 2 |  |
| 66. |  | Легкоатлетические упражнения на гибкость. Ведение мяча с финтами.                      |   | 2 |  |
| 67. |  | Эстафеты встречные, беговые и прыжковые. "Вышибалы" на разных площадках.               |   | 2 |  |
| 68. |  | Приём-остановка мяча после вбрасывания. Удары по воротам с сопротивлением.             |   | 2 |  |
| 69. |  | Эстафеты с ведением мяча руками и ногами. Удар по катящемуся мячу.                     |   | 2 |  |
| 70. |  | Элементы баскетбола с мячом в руках. Мини - футбол 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.                 |   | 2 |  |
| 71. |  | Элементы гандбола с мячом в руках. Тест на любимую разминку. Тест на игровые действия. |   | 2 |  |
| 72. |  | Мини-регби по упрощённым правилам. Мини-турнир по мини-футболу.                        |   | 2 |  |
| 73  |  | Мини - футбол 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.                                                      |   | 2 |  |
| 74  |  | Беговые упражнения. Упражнения с мячами в движении.                                    |   | 2 |  |

|        |  |                              |     |     |  |
|--------|--|------------------------------|-----|-----|--|
| 75     |  | Мини-турнир по мини-футболу. |     | 2   |  |
| ИТОГО: |  |                              | 10  | 278 |  |
|        |  |                              | 288 |     |  |

## Содержание программы

### Задачи:

- Оказание благоприятного влияния на рост, развитие и формирование костного аппарата и мышечной системы, формирование правильной осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости и гибкости), а также психических качеств (памяти, внимания, мышления); обучение основным техническим приёмам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника);
- создание правильного представления об игре в футбол; знакомство воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом, формирование интереса к игре;
- мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

### Теоретическая подготовка

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание).
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика.  
Техника безопасности.
- Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

### Практическая подготовка Строевые упражнения

- Построение в шеренгу и колонну.
- Основная стойка.
- Выполнение команд: "Смирно!", "Равняйся!", "Вольно!".
- Размыкание в шеренге и колонне на месте.
- Построение в круг колонной и шеренгой.



### **Общая физическая подготовка Строевые упражнения**

- Повороты на месте, размыкание уступами.
- Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Обозначение шага на месте.
- Движение строем.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов для:**

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- туловища: наклоны, повороты и вращение, поднятие прямых ног и туловища из положения лёжа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперёд и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

### **Акробатические упражнения:**

- кувырки вперёд и назад в группировке из положения упора присев; соединение нескольких кувырков; игры с элементами акробатики.

### **План учебно-воспитательной работы объединения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название мероприятия</b>                                                          | <b>Сроки</b>   | <b>Место проведения</b> | <b>Примечание</b> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------------|
| 1.           | Участие в турнире Red Star                                                           | Март-апрель    | Стадион «Звезда»        |                   |
| 2.           | Открытое занятие                                                                     | апрель         | Школа №262, стадион     |                   |
| 3.           | Участие в Первенстве Санкт-Петербурга                                                | Апрель-октябрь | Стадионы города         |                   |
| 4.           | Открытое занятие                                                                     | май            | Школа №262, стадион     |                   |
|              | Подготовка и проведение праздника объединения, посвященного дню 8 марта и 23 февраля | март           | Школа №262, спорт.зал   |                   |

## План работы с родителями

| № п/п | Название мероприятия                                                                                    | Сроки  | Место проведения      | Примечание |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|------------|
| 1.    | Родительское собрание<br>Тема: "О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы". | Январь | Школа №262, сп.зал    |            |
| 2.    | Открытое занятие                                                                                        | апрель | Школа №262, стадион   |            |
| 3     | Опрос родителей                                                                                         | март   | онлайн                |            |
| 4.    | Открытое занятие                                                                                        | май    | Школа №262, спорт.зал |            |
| 5     | Опрос родителей                                                                                         | май    | онлайн                |            |
| 6     | Родительское собрание<br>"Итоги года"                                                                   | июнь   | Школа №262 сп.зал     |            |

### Методическое и материально - техническое обеспечение программы:

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), её средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от её реализации.

#### Дидактическое обеспечение образовательного процесса: -

учебно-демонстрационные плакаты;  
- видеофильмы.

#### Материально-техническое обеспечение:

##### Спортивное оборудование и инвентарь

скамейки гимнастические;  
маты гимнастические;  
стенка гимнастическая;  
палки и обручи гимнастические; скакалки;  
мячи набивные; ворота футбольные;  
мячи футбольные;

форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь).

### **Список используемой литературы:**

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1989.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2000.
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. – изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. – изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно – экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. – Магнитогорск, 2000
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно – практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». – Ростов – на – Дону, 2021.
7. Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2021
8. Корякина Н. И., Жевлакова М. а., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск, стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. – СПб, 2015.
9. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. – пед. кадров. – Самара: Сам ГПИ, 1994.