

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим Советом  
ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 №11



**дополнительная общеразвивающая программа  
«Футбол»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-18 лет

Разработчик образовательной программы:  
Педагог дополнительного образования  
Татарчук Антон Валентинович

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2025**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружковой деятельности спортивной секции «Футбол» для 5-8 классов разработана в соответствии нормативно-правовой и документальной базой:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287);
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Правительства Российской Федерации от 8 октября 2020 г. №1631);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г);
- пособие внеурочной деятельности учащихся «Футбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, — М.: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам)».

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей

направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Актуальность** программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков игры в футбол, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами футбола.

**Цель программы** – формирование потребности в ведении здорового образа жизни; обеспечение учащихся знаниями о специальных приемах и действиях футболистов; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в футбол; совершенствование технических навыков игры.

Основными **задачами** программы «Футбол» являются:

### **1. Обучающие задачи**

- Обучение основными приемами техники и тактики игры;
- Обучение техники приемов и передач мяча в парах;
- Обучение ведению мяча.

### **2. Развивающие задачи**

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

**Реализация программы** рассчитана на **36 недель**, по 1 занятию в неделю. Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

### **Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно

превышать **15** человек. Продолжительность занятий - **2 академических часа**.  
В реализации программы участвует 1 группа учащихся **2-4 классов**.

### **Результаты освоения программы «Футбол»**

#### **1. Личностные результаты**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **2. Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### **3. Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в футбол.

По **окончании** программы обучения учащиеся должны

**знать:**

- правила игры в футбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

**уметь:**

- выполнять ведение мяча в движении;
- выполнять передачу мяча;
- выполнять ведение мяча правой и левой ногой;
- выполнять приём мяча с разной высотой отскока;
- выполнять ведение с изменением направления;
- выполнять передачи двумя руками из-за головы;
- выполнять штрафной удар;
- выполнять вбрасывание мяча;
- выполнять выбивание мяча;
- выполнять приёмы игры в защите.

**Формы контроля освоения образовательной программы**

**Текущий:** наблюдение, тестирование, учебная игра.

**Итоговый:** учебная игра, соревнования.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**Объем и срок освоения**

Полный срок освоения программы – 36 недель, занятия рассчитаны на 72 часа (по 2 часа 1 раза в неделю).

**Ценностными ориентирами** содержания данного объединения являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

### Учебный план

№	Дата	Учебный материал	Кол-во часов
1		ТБ на занятиях спортивными играми	2
2		Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Правила игры. Изучение и совершенствование техники передвижений футболиста, ОФП	2
3		Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча	2
4		Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек, ОФП	2
5		Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом, ОФП	2
6		Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом, ОФП	2
7		Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с	2

		уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде, ОФП	
8		Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, ОФП	2
9		Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча, ОФП	2
10		Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, ОФП	2
11		Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам, учебная игра	2
12		Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность, для остановки его стоящего и/или движущегося партнера, учебная игра	2
13		Тактика нападения: -Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Скоростное маневрирование: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля, учебная игра	2
14		Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях, учебная игра	2
15		Комбинации: в тройках, «пропуск мяча», «пас на третьего». Стандартные положения, учебная игра	2
16		Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом, учебная	2

		игра	
17		Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, учебная игра	2
18		Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника, учебная игра	2
19		Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот, учебная игра	2
20		Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе, учебная игра	2
21		Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями, учебная игра	2
22		Тактика защиты: Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, учебная игра	2
23		Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, учебная игра	2
24		Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров, учебная игра	2
25		Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, учебная игра	2
26		Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Создания численного превосходства в обороне, учебная игра	2
27		Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и	2

		взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника, учебная игра	
28		Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки, учебная игра	2
29		Основы организации обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения, учебная игра	2
30		Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против медленного нападения, учебная игра	2
31		Технические приемы и тактические действия в футболе, изученные на уровне основного общего образования, учебная игра	2
32		Удары по мячу ногой. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру), учебная игра	2
33		Удары по мячу головой. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка. Удар головой на точность (в определенную цель на поле - в ворота, партнеру), силу, дальность, учебная игра	2
34		Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, учебная игра	2
35		Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой, учебная игра	2
36		Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом,	2

		решения спорных и проблемных ситуаций, подведение итогов, товарищеский матч	
<b>Итого:</b>			<b>72</b>

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Футбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по футболу, сформировать первичные навыки судейства.

### **Формы аттестации**

**Сдача контрольных нормативов** (ведение/передача мяча на время и на технику); **опрос**; **демонстрация** техники выполнения движений, перемещений, передач; **тренировочная игра** (товарищеский матч).

### **Оценочные материалы**

В качестве **аттестации** используется метод опроса, демонстрации, тренировочная игра (товарищеский матч).

**Критерии оценки** результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

**Аттестация** обучающихся проводится 2 раза за период освоения программы: входной контроль – вначале реализации программы, итоговая аттестация – после освоения курса - является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (тренировочных игр), данные по каждому обучающемуся заносятся протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### **Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

#### **Параметры подведения итогов:**

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные** методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные** методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические** методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

**Главным является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Футбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы требуется:

- Спортивный зал
- Инвентарь: футбольные ворота, мячи, стойки, конусы

### **Учебно–методическое обеспечение**

- Государственный образовательный стандарт;
- Учебный план и учебные программы школы;
- Методические рекомендации по курсу «Футбол».

### **Литература**

1. Андреев С., Гарагуля Т. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. М.:// Советский спорт, 2011
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: //«ГУ «РОГ», 2004.
4. Анисимова М.В., Бегун И.С., Водяницкая О.И., Тяпин А.Н. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Москва // 2012.

5. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1980.
6. Варюшин В.В., Лопачев. Р.Ю. Первые шаги в футболе. М.: Искусство, наука, спорт, 2013 -120с.
7. Врублевский Е., Костюкевич В., Модели тактики игры в футболе. - М.;// Спорт, 2020.
8. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. // Росмен, 2018.
9. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.;//Человек, 2012.
- 10.Еремеев С. Мой любимый футбол. -М:// Мир образования, 2019.
- 11.Заваров А. Футбол для начинающих.-ПитерСПб.;// 2015.
- 12.Космина И.П., А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.:// Советский спорт, 2003 -256с.
- 13.Качанин Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.://Физкультура и спорт, 1984.
- 14.Киркендалл Д. (пер.Борич С.Э.) Анатомия футбола. //Попурри ООО, 2012.
- 15.Курзаева Л.В., Овчинникова И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения// Флинта. 2015.
- 16.Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз», Москва 2012.
- 17.Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.-М.;//Человек, 2018.

- 18.Мельников И.В., Футбол. Уроки лучшей игры. – М:// АСТ, 2015.
- 19.Менсон Ж.Я люблю футбол.//Клевер,2018.
- 20.Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.:// ЦОМОФВ, 2009.
- 21.Мойер Р. Силовые тренировки в футболе.-М.:// Спорт, 2016.
- 22.Москаленко Р. Спортивная энциклопедия. - М.://СпортАкадемПресс,2011.
- 23.Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 кл. Учебное пособие.-М.://Дрофа, 2019.
- 24.Погадаев Г. И. Физическая культура. Футбол для всех 5-9 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
- 25.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл. Учебное пособие. -М.://Дрофа, 2019.
- 26.Разуваев Ю.В. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Дзержинск 2015.
- 27.Севастьянова Е.С. Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу, Сенгилей, 2018.
- 28.Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.://Физкультура и спорт, 1978.
- 29.Федеральный стандарт спортивной подготовки. Футбол. // Спорт, 2016.
- 30.Чарльз.Т Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Издательство Э.Спорт для детей, 2017.
- 31.Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.://Физкультура и Спорт, 1982.