

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**

**области**

**Отдел образования Администрации Октябрьского района Ростовской**

**области**

**МБОУ ООШ № 75**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
естественно-научного  
цикла

Алексеев В.А.  
Протокол № 1 от «26»  
августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Ткаченко О.А.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Морозова Т.М.  
Приказ № 58 от «29»  
августа 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования**

**« Мир футбола »**

**ID 396141**

**п. Кадамовский 2025г**

## **Пояснительная записка**

Футбол является самой популярной игрой в мире. Им занимаются миллионы. Футбол служит для развития таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. На занятиях по футболу прививается чувство коллективизма, ребята учатся терпимее относиться друг к другу.

Программа дополнительного образования « Мир футбола» предназначена для реализации в общеобразовательной школе.

Она даёт представление о развитие двигательных качеств, о формирование здорового образа жизни, помогает развиваться всесторонне развитой личности, оценить свои способности, развивает творчество, способность к саморазвитию.

Программа модифицированная, составленная на основании комплексной программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

Актуальность программы заключается в том, что её можно применять в общеобразовательной школе, где контингент учащихся и материальное обеспечение несколько иное.

В программе представлены основные знания по истории развития футбола, упражнения для развития навыков и умений по владению мячом, о спортсменах и их деятельности, разнообразных методик тренировок.

Данная программа рассчитана на 68 учебных ( 2 часа в неделю).

Наполняемость учебной группы 20 человек.

Теоретические занятия - это, прежде всего соединение научного содержания тренировочных занятий, знания правил по футболу, духовно- нравственного развития, психологическая подготовка.

Практические занятия включают в себя упражнения для развития двигательных качеств, отработка технических приёмов.

Основным средством обучения и тренировки юных футболистов являются физические упражнения. Ими могут быть специальные упражнения (футбольные) и общие развивающие упражнения (с предметами и отягощениями, легкоатлетические, а также игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.).

## **Основная цель**

Формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей путём создания благоприятных условий для дальнейшего занятий футболом

## **Задачи реализации программы:**

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

-формирование у школьников представлений о спортивной деятельности, её роли в жизни общества, о работе футболиста, путях получения спортивной профессии.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

-развитие у школьников потребности к самосовершенствованию,  
-развитие двигательных качеств, технико-тактических умений и навыков.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

-формирование организаторских качеств,  
-развитие способности к эмпатии и творчеству,  
-формирование у школьников культуры поведения и коллективной деятельности  
- формирование гуманистической направленности

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических и личных качеств личности ребенка. А, ставя его средствами футбола, в том или иное положение, она помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (и родителей) соответствующие выводы, чтобы потом иметь несколько лет целенаправленной подготовки.

**Актуальность курса.** Выдающиеся политические деятели, военачальники и писатели, музыканты, ученые видели и видят в футболе не просто отдых и развлечение, но и развитие двигательных качеств, эффективное средство воспитания и развития человека. К числу наиболее в активных социальных функций футбола относится функция педагогическая, развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности. Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации. Во всем мире растет понимание того, что школа не может обеспечить знаниями своих воспитанников на все случаи жизни. Поэтому центральное место в системе дополнительного образования занимает развитие обучающихся, формированию у них таких качеств творческой личности, которые помогли бы им активно участвовать в последующей учебной и трудовой деятельности. Теоретически и практически обоснована не только целесообразность, но и сама возможность использования футбола в формировании элементов научного стиля мышления творческих способностей, эстетических взглядов, повышение успеваемости детей по всем предметам. Футбол – школа творчества и коммуникации детей. Это уникальный инструмент развития творческого и физического мышления. «Вкладывая в детей, в футбол, мы вкладываем в

наше будущее – В. Мутко. Именно здесь готовится одна из лучших частей общества.

Занятия футболом не должны мешать профессиональному становлению личности в любой сфере деятельности, напротив, должны помогать в этом. Обычно вопросы футбольной педагогики рассматриваются односторонне – как набор методических правил и принципов, которыми должен руководствоваться тренер, решающий лишь одну задачу: как можно быстрее добиться от своих воспитанников, высоких спортивных результатов. Но цели и задачи футбольной педагогики сложнее. Это специфическая отрасль педагогических знаний, которая отражает идеи и рекомендации науки к компонентам педагогической деятельности – целям, содержанию, методам, средствам и организационным формам воспитания, обучения и развития с учетом индивидуальных возможностей.

**Формы и методы занятий.** Применение специальных методов помогает непосредственно решать эту задачу. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнений является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную «нагрузку» в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений. Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины. Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

Данная программа ориентирована на детей среднего школьного возраста (от 11 до 15 лет).

Программа направлена на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результивности обучения.

В организации воспитательно-учебного процесса применяется совокупность **форм, методов, приемов.** Технология обучения футболу преследует многообразные цели и задачи, как спортивные, образовательные, воспитательные, чтобы элементы теории и практики эффективно содействовали повышению мастерства.

**Основополагающими принципами** обучения считаются принципы общедидактического направления: доступности, сознательности и активности обучения, прочности усвоения знаний, последовательность и систематичность учитывающих специфику игры.

«Метод эластичен, он может быть применен во всяком случае жизни» - писал И.Кройф. Применительно к футболу используются такие **методы** как:

- словесный;
- объяснительно-иллюстративный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- исследовательский.

Они активизируют самостоятельную, мыслительную, двигательную деятельность. Подбор задач, упражнений, проблемных занятий, оценка, план игры, расчет вариантов планируется с таким расчетом, что педагог помогает, корректирует, но не вмешивается в процесс поиска решения, учитывая уровень предшествующей подготовки. Чем больше самостоятельности, тем надежнее и осознаннее приобретаемые знания, умения и навыки (ЗУН), которые не являются конечной целью обучения, а служат основой для дальнейшего развития человека.

В процессе обучения важную роль играет выбор **организационных форм** проведения занятий. Применяются индивидуальные, групповые и коллективные формы организации учебной деятельности. Форма обучения зависит от контингента обучаемых, условий их обучения. Чем выше футбольная квалификация, тем большее значение приобретают коллективные и индивидуальные формы работы. При подготовке к командным соревнованиям, проведении турниров, разнообразных спортивных праздников возрастает роль коллективных форм.

Именно в коллективе воспитываются личностные качества человека такие, как честность, ответственность, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, скромность, отзывчивость и многие другие. Процесс обучения превращается в увлекательную игру. Футбол на начальном этапе становится продолжением детских игр и забав. По мере накопления ЗУН происходит качественная перемена, обычный скачок в повышении футбольного мастерства.

При групповых занятиях применяются следующие **приёмы** : рассказ, беседа, лекция, объяснение, учебная дискуссия, конкурс, двухсторонние игры, самостоятельная работа, упражнения, разбор тактических задач, тренировки, соревнования.

При **характеристике ожидаемых результатов** нужно знать, как переходят футбольные функции на другие сферы деятельности. В пылу борьбы, так и вне арены футбольных сражений погруженные в волшебный мир футбола. Футболистам трудно сражаться по одиночке, как в большинстве жизненных ситуаций, к успеху ведут коллективные действия, взаимная выручка и поддержка игроков. При этом каждый игрок действует по-своему и вносит вклад в общее дело. Спорт и футбол в частности – это идеальная модель жизни. В отличие от жизни здесь нет места предательству. Просто проигравший не смог использовать силу и возможности своих сил, а противник, используя их недостатки, превратил их в «плохих» игроков. В футболе нельзя «свалить» собственные ошибки на кого-то другого, как это часто бывает в жизненных ситуациях.

Футбол, как игра-противоборство, в принципе ничем не отличается от игры в шашки, в шахматы – похожие стратегические идеи, тактические действия и даже приемы..Также переносятся функции футбола на другие виды деятельности в зависимости от того, какую специальность хочет выбрать обучающийся. Он должен знать специфику будущей работы, какие требования предъявляет эта профессия к человеку, какие качества он должен будет в себе развивать, какие недостатки и слабости он имеет и знать, какими специальными упражнениями их устраниТЬ с помощью педагога. На каждого обучаемого заводится анкета, где характеризуется его положительные и отрицательные качества, недостатки, слабости и намечаются пути их устранения путем подбора специальных упражнений избирательного характера, не допуская компенсации одних функций другими, для понимания важности этого вопроса каждый игрок.

### Ожидаемые результаты

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ**

- Историю развития футбола в России
- Значение занятий футбола для организма человека
- Роль и значение занятий в укреплении здоровья
- Индивидуальные особенности физического и психического развития организма и их связь с регулярными занятиями футболом
- основную терминологию футбола
- мировых звёзд футбола
- упражнения общефизической подготовки
- подвижные игры с элементами футбола

#### **УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ**

- Вести контроль за индивидуальным физическим развитием
- Соблюдать правила личной гигиены
- Выполнять ведение, передачи мяча.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
- выполнять элементы технической оснащенности футболиста
- самостоятельно проводить разминку
- проводить самоконтроль.
- пользоваться инвентарём для тренировок

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры

за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

## **Учебно-тематический план**

### **Задачи обучения:**

**Воспитательные-** формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений наши футболистов, патриотическое воспитание, культура общения с микро и макроколлективами, воспитание чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

**Образовательные-**ознакомить с историей и основными понятиями о футболе. изучение индивидуальных особенностей детей и создать у них общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол;

**Развивающие-** развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы; развивать потребность в самообразовании.

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	Количество часов		
			теорет.	Прак.	Дата проведения
1	Введение в образовательную программу. Первичная диагностика	1		-	02.09.25
2	История развития футбола	1	1		04.09.25
3	Элементарные понятия о футболе, как игре.	1	1		09.09.25
4	Основные упражнения и технические приемы	2	1	1	11.09.25- 16.09.25
5	Стойка, передвижение, остановка, повороты игрока	4		4	18.09.25- 23.09.25- 25.09.25- 30.09.25г
6	Ведение, остановка, передача мяча и удары по	4	1	3	02.10.25- 07.10.25-

	мячу				09.10.25- 14.10.25г
7	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	3	1	2	16.10.25г- 21.10.25- 23.10.25
8	Ведение мяча «восьмеркой» поочередно меняя ногу	3	1	2	06.11.25- 11.11.25- 13.11.25г
9	Ведение мяча с обводкой стоек (фишек)	3	1	2	18.11.25- 20.11.25г- 25.11.25г
10	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы	2		2	27.11.25 02.12.25
11	Остановка мяча подошвой и голенюю	2		2	04.12.25г- 09.12.25
12	Остановка мяча грудью	2		2	11.12.25- 16.12.25г
13	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	2		2	18.12.25г- 23.12.25г
14	Короткие и длинные передачи в парах, тройках	2		2	25.12.25г- 30.12.25г
15	Диагональные передачи в одно касание	2		2	13.01.26г- 15.01.26
16	Освоение правильного положения ноги при ударе по мячу с места	2		2	20.01.26г- 22.01.26г
17	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы с места	3		3	27.01.26г- 29.01.26- 03.02.26г
18	Изучение ударов с разбега	2		2	05.02.26г- 10.02.26г
19	Удары по мячу внутренней и внешне стороной стопы с разбега	2		2	12.02.26- 17.02.26г
20	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы	2		2	19.02.26г- 24.02.26г
21	Удары по мячу подъемом	2		2	26.02.26г- 03.03.26г
22	Удары по мячу после отскока	2		2	05.03.26г- 10.03.26г
23	Удары по мячу головой	2		2	<b>12.03.26г- 17.03.26г</b>

24	Жонглирование мячом подъемом на месте	3		3	19.03.26г- 24.03.26г- 26.03.26г
25	Оставление мяча ведущим его игроком бегущему навстречу партнеру	2		2	07.04.26г- 09.04.26г
26	Бег в тройках по кругу с передачей и приемам мяча впереди бегущим игроком	2		2	14.04.26г- 16.04.26г
27	Удары по воротам	2		2	21.04.26г- 23.04.26г
28	Прием вратарем катящегося мяча	2		2	28.04.26г 30.04.26г
29	Прием вратарем высоко и низко летящих мячей	2		2	05.05.26г- 07.05.26г
30	Пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти	2		2	12.05.26г- 14.05.26г
31	Двусторонняя игра	2	-	2	19.05.26г- 21.05.26г
	Итого:	68	7	61	

## Краткое содержание программы

### **Раздел 1. Введение в программу.**

Знакомство с курсом программы. Диагностика знаний, умений и навыков. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

### **Раздел 2. История развития футбола.**

Теоретические сведения: Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

### **Раздел 3.Элементарные понятия о футболе, как игре.**

Теоретические сведения: Футбольное поле. Знакомство с футбольным полем. Линии разметки. Толщина и длина линий разметки. Расположение игроков на поле. Понятие о стадионах. Соревнования в мировом футболе. Как выглядит футбольное поле. Что должен делать судья? Какое из футбольных правил самое сложное? Какие амплуа бывают у футболистов?

Что такое дриблинг? Насколько важен точный пас. Дальний удар. Как принимается мяч. Какое амплуа самое трудное? Из чего состоит футбольное снаряжение? Что такое футбольное снаряжение. Что такое стандартное положение?

Теоретические сведения: Игроки в футболе. Гости и хозяева. Вратарь. Нападающий. Защитник. Полузашитник. Дидактические задания и игры: «Пробей с места», «Посаль игрока», «Что общего?», «Большая и маленькая».

Теоретические сведения: Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый.

Теоретические сведения: Защитник. Место в начальном положении  
Полузашитник. Нападающий.

#### **Раздел 4. Основные упражнения и технические приемы.**

1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенюю, грудью);
- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

#### **Раздел 5. Двусторонняя игра.**

Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов.

## **Формы проверки результатов после обучения.**

### **1. Сдача контрольных нормативов**

Уровень физической готовности.

<b>№ п/п</b>	<b>Двигательные качества</b>	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
1	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,1	5,5-5,0	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с )	9,3	8,7-8.5	8,4
3	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	160-185	190
4	Выносливость	6-минутный бег	1000	1100-1200	1250
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	5-6	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	4-5	6

**Тест - Удары по воротам на точность.** Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров «сильной» ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

**Тест- Жонглирование мячом.** Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 10 раз. Средний- 15 раз. Высокий- 20 раз

**Тест-** Удары по катящемуся мячу по воротам 2 на 3 . Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

**Для реализации программы необходима следующая  
материально-техническая и дидактико-методическая база**

Материально-техническая	Кол-во	Дидактико – методическая
1. Комплект мячей	15	11.Книги для педагога
2. Футбольное поле 100 x 50	1	12Книги для детей
3Демонстрационная доска	1	13Наглядные пособия, плакаты, футбольные тетради , таблицы, бланки для записи игр, картотека заданий и тестов
4. Судейский свисток	1	14Компьютерные обучающие программы
5Компьютер с набором программ	1	15Автоматизированные картотеки игр.
6Портреты лучших игроков мира	10	16. Фильмы о великих игроах.
1. Футбольный стенд	3	
2. Футбольная форма		
8.Футбольная сетка	15	
9. Фишки.		
10. Футбольные ворота.	2	
	10	
	2	

## **Список литературы для обучающихся**

1. Алтановский «Методические рекомендации»  
Журнал «Физическая культура в школе» 1997-2005 г.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.; 20 см.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
6. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б. Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
7. Козловский «Юный футболист» М. 1974 г.
8. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание» М.1 1989 г.
9. Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

## **Список литературы для преподавателей**

- 1.Асович, А. А. Гуминский, Ю. П. Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.; 20 см.
- 2.Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение»- 2006-128с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
6. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополн и изд., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
7. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА.**

1. Учреждение МБОУ ООШ № 75 Октябрьского района.

2. Полное название программы: «Мир футбола».

3. Сведения об авторе. Болдырев Владимир Васильевич.

Место работы: МБОУ ООШ 75 Октябрьский район

Должность: педагог дополнительного образования.

Стаж работы: 47 лет.

4. Сведения о программе:

Область применения: дополнительное образование, формирование здорового образа жизни учащихся.

Продолжительность обучения: 1 год.

Нормативная база: Закон об образование РФ. Положение об учреждениях дополнительного образования, Устав МБОУ ООШ № 75.

Вид: спортивно - оздоровительная.

Тип: модифицированная.