МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 176

Утверждена приказом от 28.08.2026г. № 68/17-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Футбол»

Возраст обучающихся:	7-10 лет
Нормативный срок обучения:	1год
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель: физическое воспитание обучающихся, формирование целостного представления о физической культуре,о возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья обучающихся, воспитание личности, способной к самостоятельной деятельности.
Задачи:
Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний о футболе, особенностях занятий футболом;
- освоение знаний о истории футбола, современных, зарубежных и отечественных футболистах;
- освоение знаний о воздействии спорта на человека;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств;
- формирование здорового образа жизни;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развитие физических способностей обучающихся;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию спортивной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- формирование у детей интереса и любви к спортивным достижениям;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование навыков общения и культуры поведения.

Материал программы дается в четырех разделах:
1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.
В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.
В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.
В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.
Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.
Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Два занятия для обучающихся 1-2-х классов и два занятия для обучающихся 3-5-х классов. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
При планировании учитываются местные климатические условия.
Численный состав группы 15 – 20 человек.
Время занятия – 45 мин.
Основные задачи группы новичков:
Решаются определённые **задачи:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. История возникновения футбола.
Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире.
Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.
Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).
2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
Ведение одновременно двух мячей.
Передачи мяча правой и левой ногой.
Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.
Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.
Остановка ногой летящего мяча.
Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.
Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.
Эстафеты с ведением и передачами мяча.
Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».
Игры в «Лабиринт».
Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.
Игра в футбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.
Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;

- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (футбольных) ворот.

9. Контрольные испытания

- Тестирование уровня физической подготовленности:
  - бег 30м с высокого старта;
  - челночный бег 7х10м;
  - прыжок в длину с места;
  - бег по ломаной кривой 20м.
- Тестирование уровня специальной подготовленности:
  - ведение мяча 20м с обводкой стоек;
  - челночный бег с мячом;
  - удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Период обучения	Теория	Практика
1.	1, 2 классы	2	**66**
2.	3-5 классы	2	**66**

	ИТОГО:	**4**	**132**

IY.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучениядля 1 группы (1-2 классы) и 2 группы (3-5 классы)	68	2	66
	ИТОГО:	**68**	**2**	**66**

Календарно – тематический план
спортивной секции «Футбол» (1-2классы)

№	*Теоретические занятия*	*Практические занятия*
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. **История возникновения футбола.**	
2.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. **Правила игры в футбол (основные понятия)**	
3.		Техническая подготовка. Обучение остановке мяча.
4.		Обучение передаче мяча.
5.		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
6.		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот
7.		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180^0 - ускорение

8.		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
9.		Остановка выпадом после бега.
10.		Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
11.		Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
12.		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу
13.		Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
14.		Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
15.		Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
16.		Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
17.		Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
18.		Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.
19.		Ведение мяча по кругу
20.		Ведение мяча змейкой
21.		Ведение мяча по «восьмерке»
22.		Ведение мяча в челночном беге
23.		Ловля катящегося мяча вратарем
24.		Передача мяча во встречных колоннах
25.		Передача мяча в треугольнике со сменой мест.

26.		Передача мяча в парах.
27.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
28.		Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1
29.		Групповые тактические действия. Игра 2 против одного
30.		Игра 3 против одного в одни ворота
31.		Игра два против двух с ударом по воротам
32.		Передвижения игроков на площадке (тактика)
33.		Передвижения игрока без мяча на площадке (открывание)
34.		Передвижение с мячом (атака)
35.		Учебная игра (тактические приемы)
36.		Удары верхом
37.		Удары низом
38.		Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.
39.		Передачи мяча партнеру
40.		Передачи мяча партнеру в движении
41.		Передачи мяча партнеру в статике
42.		Учебная игра 3х3
43.		Учебная игра , ОФП
44.		ОФП, силовые действия направленные на борьбу за мяч

45.		Забегания игроков
46.		Остановка мяча , прием мяча
47.		Технические качества футболиста.
48.		Технические действия футболиста
49.		Учебная игра с качественными действиями
50.		Учебная игра.
51.		Скоростные упражнения, рывок.
52.		Скоростно-силовые упражнения , рывок
53.		Прием мяча , передача мяча.
54.		Удары по воротам, игра в «стеночку»
55.		Учебная игра
56.		Инверсия игры, подвижные игры
57.		Беговые упражнения со сменой направления движения
58.		Беговые упражнения, выносливость
59.		Учебная игра 4х4
60.		Отбор мяча, игра от обороны
61.		Остановка мяча, прием мяча.
62.		Передача мяча, верхом, низом.
63.		Точность передач, остановка мяча
64.		Правила футбола

65.		Правила поведения на поле
66.		Обманные движения (финты).
67.		Учебная игра. 4х4
68.		Учебная игра, 5х5

(3-5 классы)

№	***Теоретические занятия***	***Практические занятия***
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу. **История возникновения футбола.**	
2.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. **Правила игры в футбол (основные понятия)**	
3.		Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
4.		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
5.		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
6.		Остановка выпадом после бега.
7.		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу
8.		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
9.		Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
10.		Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м

11.		Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
12.		Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)
13.		Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля
14.		Обучение остановки мяча бедром.
15.		Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
16.		Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.
17.		Ведение мяча по кругу
18.		Ведение мяча змейкой
19.		Ведение мяча по «восьмерке»
20.		Ведение мяча в челночном беге. Ведение и передача мяча
21.		Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек
22.		Выбивание мяча ударом ногой
23.		Ловля катящегося мяча вратарем. Передача мяча во встречных колоннах
24.		Передача мяча в треугольнике со сменой мест. Передача мяча в парах.
25.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
26.		Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1
27.		Групповые тактические действия. Игра 2 против одного

28.		Групповые тактические действия. Игра 3 против 1
29.		Игра 3 против одного в одни ворота
30.		Игра три против двух.
31.		Учебная игра 3х3
32.		Учебная игра , ОФП
33.		ОФП, силовые действия направленные на борьбу за мяч
34.		Забегания игроков
35.		Остановка мяча , прием мяча
36.		Технические качества футболиста.
37.		Технические действия футболиста
38.		Учебная игра с качественными действиями
39.		Учебная игра.
40.		Скоростные упражнения, рывок.
41.		Скоростно-силовые упражнения , рывок
42.		Прием мяча , передача мяча.
43.		Удары по воротам, игра в «стеночку»
44.		Учебная игра
45.		Инверсия игры, подвижные игры
46.		Беговые упражнения со сменой направления движения
47.		Беговые упражнения, выносливость

48.		Учебная игра 4х4
49.		Отбор мяча, игра от обороны
50.		Остановка мяча, прием мяча.
51.		Передача мяча, верхом, низом.
52.		Точность передач, остановка мяча
53.		Правила футбола
54.		Правила поведения на поле
55.		Обманные движения (финты).
56.		Учебная игра. 4х4
57.		Учебная игра, 5х5
58.		Передвижения игроков на площадке (тактика)
59.		Передвижения игрока без мяча на площадке (открывание)
60.		Передвижение с мячом (атака)
61.		Учебная игра (тактические приемы)
62.		Удары верхом
63.		Удары низом
64.		Реверсивная игра атака\оборона
65.		Обманные движения (финты).
66.		Обманные движения (финты).
67.		Учебная игра 4х4

68.		Учебная игра.

Y. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

YI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	**Дата**		**Продолжительность**
	начало	**окончание**	**количество учебных недель**
I триместр	01.09.2025	30.11.2025	12
II триместр	01.12.2025	28.02.2026	11
III триместр	01.03.2026	26.05.2026	11
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1-11 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

YII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа курса «Футбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты курса по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами футбола;
3. знать основы судейства.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		8	10
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5

6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1) https://www.youtube.com/watch?v=RYIvETbXG7Y - Футбол технические качества.
2) https://www.youtube.com/watch?v=3BC7BGcutFA - Детский футбол технические навыки.
3) https://www.youtube.com/watch?v=meJQAAGrDmk - Футбол голландская система.
4) https://www.youtube.com/watch?v=5M_NWFqggUo - Контроль мяча.
5) https://www.youtube.com/watch?v=wxfFr_WeNIo - Как играть корпусом в борьбе за мяч ипозицию | Единоборства в футболе (1 на 1)
6) https://www.youtube.com/watch?v=SmCrXt_99Iw - Главные ошибки в футболе которыедолжны знать все футболисты
7) https://www.youtube.com/watch?v=bwgbUCu_yk0 - Футбольные хитрости которыепомогут тебе лучше играть в футбол
8) https://www.youtube.com/watch?v=2EW4ki4QzNM - Разоблачение "футбольных" финтов.
9) https://www.youtube.com/watch?v=_0QugalUnKM - 101 упражнение с мячом для юныхфутболистов.
10) https://www.youtube.com/results?search_query=уроки+футбол – видео уроки по футболу.
11) https://www.youtube.com/watch?v=sNKOh0bRMyk - Обучение сильному удару. КАКБИТЬ ПУШКОЙ https://www.youtube.com/watch?v=AHg1Js83PQ0 -5 легких финтов которых должны уметьвсе | learn 5 effective beginner match football skills
12) https://www.youtube.com/watch?v=Q-fsdPTWJIU - Рабочие и нерабочие финты в футболе!Часть 2
13) https://www.youtube.com/watch?v=ZhtZwseYt3k – упражнения для футболистов 7-9 лет
14) https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg – индивидуальная тренировка пофутболу на технику (8-9 лет)
15) https://www.youtube.com/watch?v=WXE-QaS4q_I упражнения для футболистов 10-12 лет.Часть 1