



Российская Федерация  
администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12**

Принята на заседании  
педагогического совета

Приказ № 187/1-од  
«19» мая 2025г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №12

Е.В.Исраилова



от «\_\_» 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Бибех Игорь Владимирович,  
педагог физической культуры  
г. Калининград

г. Калининград, 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета**

Футбол — очень интересная командная игра, требующая от игрока проявления в ходе игры многих умений и навыков, волевых усилий, которые приобретаются постепенно, играя в футбол и вкладывая много сил на тренировочных занятиях.

Футбол положительно влияет на физическое развитие и укрепление здоровья, закаляет организм, поскольку игры проходят на свежем воздухе, формирует футбольный характер. В ходе занятий футбол предполагает силовые нагрузки, помогающие развивать и укреплять тело игрока. В дальнейшем способствует формированию крепкого, мужественного телосложения.

### **Раскрытие ведущих идей**

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Описание ключевых понятий**

Ключевые понятия:

Футбол – спортивная игра двух команд (по одиннадцати игроков в каждой), состоящая в том, что игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника.

Автогол – гол, забитый в ворота своей команды.

Арбитр/судья/рефери – главный участник матча после футболистов. Наказывает игроков за нарушения правил, засчитывает голы, выписывает карточки и контролирует ход встречи.

Аут – выход мяча за пределы поля через боковую линию. Вброс аута — возвращение мяча в игровое пространство с того места, где он покинул поле.

Аутсайдер/андердог – команда, которая на бумаге значительно уступает более сильным соперникам перед началом конкретного матча или на турнире в целом.

Бисиклета/ножницы – удар по мячу в падении по дуге через себя или боком.

Бомбардир – самый результативный игрок команды. Гонка бомбардиров — соревнование за звание самого забивного футболиста турнира.

Видение поля – способность футболиста оптимально использовать игровое пространство: умело открываться под передачи и пасовать партнерам в свободные зоны.

Вице-чемпион – участник турнира, занявший второе место.

Вынос – сильный удар по мячу в любом направлении от собственных ворот.

Гол в раздевалку – мяч, забитый перед перерывом.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;

### **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость программы по детскому футболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного масштаба.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика)

из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

#### **Цель образовательной программы.**

Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

#### **Задачи образовательной программы.**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

6. Проведение профориентации.

7. Формирование и развитие творческих способностей

8. Создание условий для развития личности

9. обеспечение эмоционального благополучия;

10. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

11. Профилактику асоциального поведения;

12. Создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;

13. Ценность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности;

14. Укрепление психического и физического здоровья.

#### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-15 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15 человек.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

#### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 80 часов.

#### **Основные методы обучения**

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

– репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным чертежам, схемам и др.);

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях. При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования, поощрения).

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения 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.

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

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Материально-технические условия**

- Компьютер – 1 шт;
- Футбольные мячи – 10шт;
- Манишка – 10 шт;
- Конусы – 4 шт;
- Фишки – 10 шт;

- Скакалка – 10 шт;
- Канат – 1 шт;
- Гимнастическая стенка – 2 шт.

#### **Кабинет**

- Спортивный зал
- Спортивная площадка

#### **Кадровые.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Оценочные и методические материалы.**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика;

#### **Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- методическая литература;
- видеоролики.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. (2ч)**

Теория: Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка. (6ч)**

Теория: Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники

игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

### **Раздел 3. Физическая подготовка. (20ч)**

Теория: Правильность выполнения упражнений. Работа мышц. Предупреждение травм.

Практика:

ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

СФП: Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### **Раздел 4. Техническая подготовка. (20ч)**

Теория: Правильность выполнения упражнений. Работа мышц. Предупреждение травм.

Практика: Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка. (20ч)**

Теория: Правильность выполнения упражнений. Работа мышц. Предупреждение травм.

Практика: Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворот. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

### **Раздел 6. Соревнования. (10ч)**

Практика: Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кожаный мяч».

### **Раздел 7. Промежуточная и итоговая аттестация. (2ч)**

Практика: Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| № п/п | Название раздела, темы                                     | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |                                                            | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1.    | Введение. Техника безопасности на занятиях, соревнованиях. | 2                | 2      | 0        | Наблюдение                 |
| 2.    | Теоретическая подготовка                                   | 6                | 6      | 0        | Опрос                      |
| 3.    | Физическая подготовка                                      | 20               | 2      | 18       | Наблюдение                 |



|    |                                     |    |    |    |              |
|----|-------------------------------------|----|----|----|--------------|
| 4. | Техническая подготовка              | 20 | 2  | 18 | Наблюдение   |
| 5. | Тактическая подготовка              | 20 | 2  | 18 | Состязания   |
| 6. | Соревнования                        | 10 | 0  | 10 | Соревнования |
| 7. | Промежуточная и итоговая аттестация | 2  | 0  | 2  | Состязания   |
|    | <b>Итого</b>                        | 80 | 14 | 66 |              |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №  | Режим деятельности                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» |
|----|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Начало учебного года               | 1 сентября                                                                                                   |
| 2. | Продолжительность учебного периода | 40 учебных недель                                                                                            |
| 3. | Продолжительность учебной недели   | 6 дней                                                                                                       |
| 4. | Периодичность учебных занятий      | 1 раз в неделю                                                                                               |
| 5. | Количество часов                   | 80 часов                                                                                                     |
| 6. | Окончание учебного года            | 30 июня                                                                                                      |
| 7. | Период реализации программы        | 01.09.2025-30.06.2026                                                                                        |

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством игры в футбол.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, посещение спортивных мероприятий, игровые программы.

Методы: беседа, мини-викторина, соревнования, наблюдения, столкновения взглядов и позиций.

Планируемый результат: повышение мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия, события                                                 | Направления воспитательной работы                                                            | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.    | Инструктаж по технике безопасности правила поведения на занятиях.             | Безопасность и здоровый образ жизни                                                          | В рамках занятий | Сентябрь         |
| 2.    | Игры на знакомство и командообразование                                       | Нравственное воспитание                                                                      | В рамках занятий | Сентябрь-май     |
| 3.    | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание                                | В рамках занятий | Сентябрь-май     |
| 4.    | Участие в соревнованиях различного уровня                                     | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов                                          | В рамках занятий | Октябрь-май      |
| 5.    | Товарищеская игра, посвященная празднику «Всемирный день футбола»             | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Декабрь          |
| 6.    | Товарищеская игра, посвященная празднику «День защитника Отечества»           | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль          |
| 7.    | Беседа о празднике «8 марта»                                                  | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март             |

### **Список литературы:**

#### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27

июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. В. И. Губа, А. В. Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016

2. А.В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов «Физическая культура» 1-2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: академкника/учебник, 2013г.

3. А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов «Физическая культура» 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: академкника/учебник, 2013г.

Интернет-ресурсы:

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

2. [http://knigukupi.ru/top-pro\\_futbol.php](http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php)