

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 63

Принята  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 1 от 27.08.2025

Утверждена  
Директор МАОУ СОШ № 63  
А.В. Леванова  
Приказ № 687 от 29.08.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«Юный футболист»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор:  
Морхов Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

№	Наименование	Стр.
1.	Титульный лист	1
2.	Комплекс основных характеристик программы	3
2.1.	Пояснительная записка	3
2.2.	Цель, задачи программы	3
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	4
	Учебный (тематический) план 2 года обучения	5
	Учебный (тематический) план 3 года обучения	6
	Содержание программы	6
2.2.	Формы аттестации	8
2.3.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.4	Методическое обеспечение	9
	Список литературы	10

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист» составлена для занятий с обучающимися в условиях образовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами:

- Федерального Закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 24.06.2023 № 283-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023));
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава МАОУ СОШ № 63.

**Актуальность программы.** Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

**Цель программы** - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- о Создание условий для развития личности ребёнка;
- о Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- о Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- о Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- о Укрепление психического и физического здоровья;
- о Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации спортсмена;
- о Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

**По уровню содержания — базовая.**

**Наименование дополнительной программы: «Юный футболист»**

**Форма обучения: очная, групповая, по 10-15 человек в группе.**

**Возраст обучающихся: 11-15 лет.**

**Условия набора обучающихся в коллектив:** на основании собеседования.

**Срок реализации программы:** 3 года (с 1 сентября по май включительно, 27 месяцев по 9 месяцев в учебный год). В каникулярное время и праздничные дни занятия не проводятся.

Объем программы составляет 132 часа первый, второй и третий год соответственно.

Занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Данный курс реализуют 2 группы воспитанников с 11 по 15 лет.

### **Планируемые результаты обучения:**

Личностные — ведение здорового и безопасного образа жизни посредством занятий футболом, сформированность положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности; Метапредметные — улучшение основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Учебно-тематический план «Юный футболист»**

### **1 год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		132	26	104	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Основные правила игры в футбол	1	1		Наблюдение
3	Техника передвижения игрока	7	1	6	Наблюдение
4	Удар внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
5	Остановка мяча	5	1	4	Наблюдение
6	Остановка катящегося мяча подошвой	5	1	4	Наблюдение
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной	5	1	4	Наблюдение
8	Ведение мяча	5	1	4	Наблюдение
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	5	1	4	Наблюдение
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	5	1	4	Наблюдение
11	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
13	Комбинации из освоенных элементов	5	1	4	Наблюдение
14	Техника владения мячом	5	1	4	Наблюдение

15	Техника ударов по мячу	9	1	8	Наблюдение
16	Техника остановок мяча	5	1	4	Наблюдение
17	Удар по летящему мячу средней частью подъема	5	1	4	Наблюдение
18	Техника ударов по мячу и остановок мяча	9	1	8	Наблюдение
19	Отбор мяча толчком плечо в плечо	5	1	4	Наблюдение
20	Техника защитных действий	5	1	4	Наблюдение
21	Обманные движения (финты)	5	1	4	Наблюдение
22	Остановка мяча грудью	5	1	4	Наблюдение
23	Техника ведения мяча	5	1	4	Наблюдение
24	Отбор мяча подкатом	5	1	4	Наблюдение
25	Тактические действия в защите	5	1	4	Наблюдение
26	Двухстороння игра (Соревнование)	5	1	4	Наблюдение

## 2 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации и контроля
			теория	практика	
		132	26	104	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Основные правила игры в футбол	1	1		Наблюдение
3	Техника передвижения игрока	7	1	6	Наблюдение
4	Удар внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
5	Остановка мяча	5	1	4	Наблюдение
6	Остановка катящегося мяча подошвой	5	1	4	Наблюдение
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной	5	1	4	Наблюдение
8	Ведение мяча	5	1	4	Наблюдение
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	5	1	4	Наблюдение
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	5	1	4	Наблюдение
11	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
13	Комбинации из освоенных элементов	5	1	4	Наблюдение
14	Техника владения мячом	5	1	4	Наблюдение
15	Техника ударов по мячу	9	1	8	Наблюдение
16	Техника остановок мяча	5	1	4	Наблюдение
17	Удар по летящему мячу средней частью подъема	5	1	4	Наблюдение
18	Техника ударов по мячу и остановок мяча	9	1	8	Наблюдение
19	Отбор мяча толчком плечо в плечо	5	1	4	Наблюдение
20	Техника защитных действий	5	1	4	Наблюдение
21	Обманные движения (финты)	5	1	4	Наблюдение
22	Остановка мяча грудью	5	1	4	Наблюдение
23	Техника ведения мяча	5	1	4	Наблюдение
24	Отбор мяча подкатом	5	1	4	Наблюдение
25	Тактические действия в защите	5	1	4	Наблюдение
26	Двухстороння игра (Соревнование)	5	1	4	Наблюдение

### 3 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации контроля
			теория	практика	
		132	26	104	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Основные правила игры в футбол	1	1		Наблюдение
3	Техника передвижения игрока	7	1	6	Наблюдение
4	Удар внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
5	Остановка мяча	5	1	4	Наблюдение
6	Остановка катящегося мяча подошвой	5	1	4	Наблюдение
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной	5	1	4	Наблюдение
8	Ведение мяча	5	1	4	Наблюдение
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	5	1	4	Наблюдение
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	5	1	4	Наблюдение
11	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	5	1	4	Наблюдение
13	Комбинации из освоенных элементов	5	1	4	Наблюдение
14	Техника владения мячом	5	1	4	Наблюдение
15	Техника ударов по мячу	9	1	8	Наблюдение
16	Техника остановок мяча	5	1	4	Наблюдение
17	Удар по летящему мячу средней частью подъема	5	1	4	Наблюдение
18	Техника ударов по мячу и остановок мяча	9	1	8	Наблюдение
19	Отбор мяча толчком плечо в плечо	5	1	4	Наблюдение
20	Техника защитных действий	5	1	4	Наблюдение
21	Обманные движения (финты)	5	1	4	Наблюдение
22	Остановка мяча грудью	5	1	4	Наблюдение
23	Техника ведения мяча	5	1	4	Наблюдение
24	Отбор мяча подкатом	5	1	4	Наблюдение
25	Тактические действия в защите	5	1	4	Наблюдение
26	Двухстороння игра (Соревнование)	5	1	4	Наблюдение

### Содержание программы

В период обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретённых на этапе начальной подготовки умений и навыков. Большое внимание следует уделить

«амплуа» игроков и специализации их в этом направлении, отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции, и двигательного диапазона.

Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:

- о Овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- о Обучить индивидуальной и командной тактике игры в футбол;
- о Существенно развить скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость;
- о Развивать специальные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные)
- о Расширить игровую и соревновательную практику;
- о Подготовка спортивного резерва для сборных команд района, области, региона;
- о Подготовка «Юных судей»;
- о Профориентация выпускников спортивной школы.
- о Участие в летней спортивно-оздоровительной компании;
- о Районный спортивно-оздоровительный лагерь (июнь).

1. Упражнения для развития силы:

- о Силы мышц рук
- о Силы мышц ног
- о Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

о Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- о ОРУ для развития быстроты
- о Упражнения для разгибателей туловища
- о Упражнения для разгибателей ног
- о Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- о Гибкости плечевого сустава
- о Гибкости спины
- о Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- о С набивными мячами
- о Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- о Кувырки
- о Перекаты, перевороты
- о Упражнения на батуте

7. Беговые упражнения

- о Бег (30,60,100,400,500, 800м)
- о Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- о Баскетбол
- о Волейбол
- о Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- о Упражнения для развития быстроты;
- о Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- о Упражнения для вратарей;
- о Упражнения для развития специальной выносливости;
- о Упражнения для развития ловкости;

Техническая и тактическая подготовка:

- о Техника передвижений;
- о Удары по мячу ногой;
- о Удары по мячу головой;
- о Остановка мяча;
- о Ведение мяча;
- о Обманные движения (финты);
- о Отбор мяча;
- о Вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- о Техника игры вратаря;

Тактика нападения:

- о Индивидуальные действия без мяча;
- о Индивидуальные действия с мячом;
- о Групповые действия;

Тактика защиты:

- о Индивидуальные действия;
- о Групповые действия;
- о Тактика вратаря;
- о Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

## **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

- о Тестирование
- о Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- о 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 многолетней тренировки.

Тестирование по учебным контрольным нормативам проводится в форме соревнований два раза в год в сентябре-октябре, апреле-мае каждого учебного года (весенне, осенне тестирование).

## **2.3 Организационно-педагогические условия реализации программы**

Словесные методы:

- о Описание
- о Объяснение
- о Рассказ

- о Разбор
- о Указание
- о Команды и распоряжения
- о Подсчёт

Наглядные методы:

- о Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- о Использование учебных наглядных пособий
- о Видеофильмы, DVD, слайды
- о Жестикуляции

Практические методы:

- о Метод упражнений
- о Метод разучивания по частям
- о Метод разучивания в целом
- о Соревновательный метод
- о Игровой метод
- о Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- о Упражнения для изучения техники, тактика футбола и совершенствование в ней
- о Общефизические упражнения
- о Специальные физические упражнения
- о Игровая практика.

#### **2.4 Материально-технические условия реализации программы**

- о Спортивный зал;
- о Скакалки, набивные мячи;
- о Мячи для спортивных игр;
- о Гимнастические маты;
- о Секундомер;
- о Гимнастические скамейки;
- о Разметочные колпаки;
- о Перекладины нависные;
- о Форма для соревнований, манишки двухсторонние;
- о Футбольные мячи 20 шт;
- о Футбольные ворота.

## **Список литературы**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитание школьников. М.: Акт, -1998.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РОСС М.: 1996.
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С, 1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред. Казакова П.Н.М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктора В.М.М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер. с немецкого Милютина В.П.М.: ФиС, 1976.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239027

Владелец Леванова Анастасия Владимировна

Действителен С 16.04.2025 по 16.04.2026