

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Белореченский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

Принята
на заседании педагогического совета
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
«22» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
от «22» августа 2025 г.
№ 223

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ФУТБОЛ

Возраст обучающихся – от 8 до 18 лет
Срок реализации – 20 часов
Объём программы – 20 часов

Составитель программы:
Сулежко Дмитрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

с. Великовечное, 2025 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Футбол

1.1. Пояснительная записка

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Данная программа предназначена для организации внеурочных занятий. Имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН».

Новизна программы заключается в том, что в программе основное время выделено на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше несовершеннолетних к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность несовершеннолетних в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят несовершеннолетним овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами.

Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у несовершеннолетних: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей.

Адресат программы: несовершеннолетние в возрасте от 8 до 18 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный. Общее количество часов – 20 часов (5 раз в неделю). Общее количество занятий – 20.

Форма занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут. Инструктаж по технике безопасности проводится по мере поступления несовершеннолетних в группу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья; содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки несовершеннолетних по футболу (мини-футбол);
- подготовка несовершеннолетних к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Футбол

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	История и правила игры в футбол. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-
2.	Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, лицом вперёд, спиной вперёд. Обманные действия. Игра.	1	-	1
3.	Упражнения с мячом: Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма, по прямой, по кругу, восьмёркой. Игра.	1	-	1
4.	Удары серединой подъёма стопы, внутренней стороной стопы с места и разбега, по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, пяткой ноги, головой. Игра.	1	-	1
5.	Передачи мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега. Остановки мяча внутренней стороной ноги, грудью. Игра.	1	-	1
6.	Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч, ложное продвижение с мячом мимо соперника, ложный замах. Игра.	1	-	1
7.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подачи углового удара.	1	-	1

	Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч, подкатом Игра.			
8.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега, удар серединой подъема стопы. Игра.	1	-	1
9.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, приземление летящего мяча, удар по мячу пяткой. Игра.	1	-	1
10.	Удары: по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом, приземление летящего мяча. Игра.	1	-	1
11.	Жонглирование мячом: ногой, головой. Ведение мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра.	1	-	1
12.	Совершенствование ведения мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра.	1	-	1
13.	Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Игра.	1	-	1
14.	Тактические действия: взаимодействия игроков при подаче углового удара, при пробитии штрафных Игра.	1	-	1
15.	Тактические действия: взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Игра.	1	-	1
16.	Отбор мяча выбиванием, перехватом. Обманные действия: наступание подошвой на мяч, ложное передвижение с мячом. Игра.	1	-	1
17.	Совершенствование отбора мяча выбиванием, перехватом.	1	-	1
18.	Индивидуальные действия без мяча в атаке, открывание.	1	-	1
19.	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке, открывание. Игра.	1	-	1
20.	Закрепление полученных навыков. Игра по упрощенным правилам.	1	-	1
	Итого	20 ч.	1 ч.	19 ч.

**Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы
Футбол**

1. История и правила игры в футбол. Инструктаж по Т.Б. (1 час)
Теоретическая часть: История и правила игры в футбол. Инструктаж по Т.Б.

2. Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, лицом вперёд, спиной вперёд. Обманные действия. Игра. (1 час)

Практическая часть: Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, лицом вперёд, спиной вперёд. Обманные действия. Игра.

3. Упражнения с мячом: Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма, по прямой, по кругу, восьмёркой. Игра. (1 час)

Практическая часть: Упражнения с мячом: Ведение мяча внутренней, внешней частью подъёма, по прямой, по кругу, восьмёркой. Игра.

4. Удары серединой подъёма стопы, внутренней стороной стопы с места и разбега, по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, пяткой ноги, головой. Игра. (1 час)

Практическая часть: Удары серединой подъёма стопы, внутренней стороной стопы с места и разбега, по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, пяткой ноги, головой. Игра.

5. Передачи мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега. Остановки мяча внутренней стороной ноги, грудью. Игра. (1 час)

Практическая часть: Передачи мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега. Остановки мяча внутренней стороной ноги, грудью. Игра.

6. Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч, ложное продвижение с мячом мимо соперника, ложный замах. Игра. (1 час)

Практическая часть: Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч, ложное продвижение с мячом мимо соперника, ложный замах. Игра.

7. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подачи углового удара. Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч, подкатом Игра. (1 час)

Практическая часть: Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подачи углового удара. Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч, подкатом Игра.

8. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега, удар серединой подъёма стопы. Игра. (1 час)

Практическая часть: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега, удар серединой подъёма стопы. Игра.

9. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, приземление летящего мяча, удар по мячу пяткой. Игра. (1 час)

Практическая часть: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, приземление летящего мяча, удар по мячу пяткой. Игра.

10. Удары: по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом, приземление летящего мяча. Игра. (1 час)

Практическая часть: Удары: по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом, приземление летящего мяча. Игра.

11. Жонглирование мячом: ногой, головой. Ведение мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра. (1 час)

Практическая часть: Жонглирование мячом: ногой, головой. Ведение мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра.

12. Совершенствование ведения мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра. (1 час)

Практическая часть: Совершенствование ведения мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра.

13. Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Игра. (1 час)

Практическая часть: Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Игра.

14. Тактические действия: взаимодействия игроков при подаче углового удара, при пробитии штрафных Игра. (1 час)

Практическая часть: Тактические действия: взаимодействия игроков при подаче углового удара, при пробитии штрафных Игра.

15. Тактические действия: взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Игра. (1 час)

Практическая часть: Тактические действия: взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Игра.

16. Отбор мяча выбиванием, перехватом. Обманные действия: наступание подошвой на мяч, ложное передвижение с мячом. Игра. (1 час)

Практическая часть: Отбор мяча выбиванием, перехватом. Обманные действия: наступание подошвой на мяч, ложное передвижение с мячом. Игра.

17. Совершенствование отбора мяча выбиванием, перехватом. (1 час)

Практическая часть: Совершенствование отбора мяча выбиванием, перехватом.

18. Индивидуальные действия без мяча в атаке, открывание. (1 час)

Практическая часть: Индивидуальные действия без мяча в атаке, открывание.

19. Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке, открывание. Игра. (1 час)

Практическая часть: Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке, открывание. Игра.

20. Закрепление полученных навыков. Игра по упрощенным правилам. (1 час)

Практическая часть: Закрепление полученных навыков. Игра по упрощенным правилам.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила игры в футбол;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- тактические приемы в игре футбол.
- о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

Обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- удары со средних и дальних дистанций;
- удары по воротам после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- штрафной удар.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- повышать уровень своего физического, психического и социального здоровья, контролировать уровень тревожности;
- повышать защитные силы организма к стрессам.

Обучающиеся будут способны проявлять следующие отношения:

- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Футбол

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		История и правила игры в футбол. Инструктаж по Т.Б.	1	1	-
2.		Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, лицом вперед, спиной вперед. Обманные действия. Игра.	1	-	1
3.		Упражнения с мячом: Ведение мяча внутренней, внешней частью подъема, по прямой, по кругу, восьмеркой. Игра.	1	-	1
4.		Удары серединой подъема стопы, внутренней стороной стопы с места и разбега, по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, пяткой ноги, головой. Игра.	1	-	1
5.		Передачи мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега. Остановки мяча внутренней стороной ноги, грудью. Игра.	1	-	1
6.		Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч, ложное продвижение с мячом мимо соперника, ложный замах. Игра.	1	-	1
7.		Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подачи углового удара. Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч, подкатом. Игра.	1	-	1
8.		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега, удар серединой подъема стопы. Игра.	1	-	1
9.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, приземление летящего мяча, удар по мячу пяткой. Игра.	1	-	1
10.		Удары: по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом, приземление летящего мяча. Игра.	1	-	1
11.		Жонглирование мячом: ногой, головой. Ведение мяча,	1	-	1

		ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра.			
12.		Совершенствование ведения мяча, ведение мяча внутренней частью подъема стопы по прямой, по кругу, между стоек, с изменяющейся скоростью. Игра.	1	-	1
13.		Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Игра.	1	-	1
14.		Тактические действия: взаимодействия игроков при подаче углового удара, при пробитии штрафных Игра.	1	-	1
15.		Тактические действия: взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Игра.	1	-	1
16.		Отбор мяча выбиванием, перехватом. Обманные действия: наступание подошвой на мяч, ложное передвижение с мячом. Игра.	1	-	1
17.		Совершенствование отбора мяча выбиванием, перехватом.	1	-	1
18.		Индивидуальные действия без мяча в атаке, открывание.	1	-	1
19.		Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке, открывание. Игра.	1	-	1
20.		Закрепление полученных навыков. Игра по упрощенным правилам.	1	-	1
		Итого:	20 ч.	1 ч.	19 ч.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется руководителем физического воспитания перед занятием.

Учебно-практическое оборудование:

- игровой зал (футбольная площадка);
- фишки;
- футбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- свисток.

Требования к функциональным характеристикам общеразвивающей программы: занятия проводятся в доброжелательной обстановке основанной на доверии и позитивном настрое.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у несовершеннолетних предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, видеороликов. Этот метод помогают создать у несовершеннолетних конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у несовершеннолетних образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (поле). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Алгоритм проведения занятия:

Тема занятия

Цель занятия

Задачи занятия

Оснащение

Ход занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Формулирование темы и задач занятия		Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на занятии.
Основная часть		
ОРУ		
Упражнение по цели занятия		
Заключительная часть		
Рефлексия		Восстанавливаем пульс, дыхание Осмысление правил игры
Подведение итога занятия. Организованный выход из зала.		Отметить всех несовершеннолетних. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии. Оценивают свою деятельность.

Кадровое обеспечение

В кадровый состав программы входит руководитель физического воспитания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, имеющий высшее профессиональное. Образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для подведения итогов реализации программы используются различные формы и методы контроля:

- систематическое наблюдение в течении занятия;
- участие в спортивных праздниках, мероприятиях;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- участие в конкурсах, проводимых в учреждении, краевых, всероссийских, международных, в сети ИНТЕРНЕТ и пр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарий для педагогической диагностики – таблицы оценки детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику развития каждого ребенка.

2.5. Методические материалы

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Диагностические материалы

Выбери правильный ответ:

1. К каким способам возобновления игры относятся:
а) угловой удар; б) начальный удар
в) пас от ворот
2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?
а) 20x15 б) 30x15 в) 25x15.
3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?
а) начальный удар б) бросывание в) пас
4. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?
а) квадратную б) прямоугольную
в) треугольную.
5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?
а) это определяет судья
б) не важно
в) на своих половинах площадки.

Каждый правильный ответ: 1 балл.

2.6. Список используемой литературы

Основная литература

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Дополнительная литература

6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
8. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
11. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.