Управление образования Артемовский муниципальный округ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 16»
«29» августа 2025 г.
Протокол № 82

Утверждено
Приказ № 95/4
от «01» сентября 2025 г.
Директор МБОУ «СОШ № 16»
_____ Ковалева Н.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школьный спортивный клуб «Импульс» (футбол)

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Горинов Д.Н.,
Педагог дополнительного
образования

п. Сосновый Бор

Основные характеристики общеразвивающей программы
Пояснительная записка

Направленность–физкультурно-спортивная

Актуальность:

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов в области образования, защиты прав ребенка:

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11);

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

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №

196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 № 196;

– постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей- инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 № 461- ГТП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

– постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 № 503- ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

– приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Адресат: программа рассчитана на обучающихся от 10 до 13 лет. Набор в группу осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя). Общий численный состав групп – до 15 человек. В состав могут входить учащиеся с ОВЗ, одаренные дети и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Режим занятий: 2 раза в неделю *Объем программы*: 102 часа

Срок освоения программы: 1 год

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, поточная.

Перечень видов занятий: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание, показ, упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка, эстафеты и игровые упражнения

Перечень форм подведения итогов: диагностика уровня сформированности знаний по теории программы; в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план:

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний. Правила игры. Техника безопасности	4	2	2	Собеседование
2	Общая специально-физическая подготовка	33	3	30	Определение уровня скоростно - силовой подготовленности, (тестирование).
3	Техника	68	10	58	Выполнение технико-тактические действия

Тематическое планирование календарно-тематический план занятий Календарно-тематический план занятий Секция мини-футбола

Тема занятия	**№ урока**	**Элементы содержания**	**Кол.час.**
Основы знаний. Правила. Техника безопасности	1	1. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале при занятиях спортивными играми 2. Размеры площадки. 3. Игра без вратарей.	1час.
	2	1.Правила игры в футбол. 2. Спортивный этикет. 3. Игра без вратарей.	1час.
	3	1. Правила соревнований 2. Основные ошибки. 3. Игра без вратарей.	1час.
	4	1. Жесты судьи 2. Свободный удар. Фол. 3. Игра без вратарей.	1час.
	5	1.Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 2.Обучение ударам средней частью подъёма. 3.Игра без вратарей.	1час.

Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	6	1.Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2.Игра без вратарей.	1час.
	7	1. Обучение ударам внутренней частью подошвы. 2. Игра без вратарей.	1час.
	8	1. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. 2. Игра без вратарей.	1час.
	9	1. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 2.Обучение отбору мяча с выпадом. 3.Игра без вратарей.	1час.
	10	1.Обучение удару внутренней стороной стопы. 2. Игра без вратарей.	1час.
	11	1. Обучение отбору мяча подкатом. 2. Обучение остановке внутренней стороной стопы	1час.
Техника игры вратаря.	12	1. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). 2. Игра с вратарями.	1час.
	13	1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу. 2. Обучение броску мяча на точность. 3. Игра с вратарями.	1час.
Техника игры вратаря.	14	1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. 2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 3. Игра с вратарями.	1час.
	15	1. Совершенствование основной стойки в воротах на месте и в движении 2. Совершенствование отбивания высоколетящего мяча кулаками.	1час.
Определение уровня скоростно-силовой под.	16	1. Бег 200м. 2. Игра с вратарями.	1час.
	17	1. Удар футбольного мяча на дальность. 2. Вбрасывание футбольного мяча.	1час.
	18	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность.	1час.
	19	1. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м.	1час.

		2. Игра с вратарями.	
Развитие скоростно - силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника	20	1. Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. 2. Игра с вратарями.	1час.
	21	1. Встречная эстафета с ведением мяча. 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	22	1. Обучение ударам средней частью подъема 2. Совершенствование остановки мяча подошвой 3.Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
ударов по мячу.	23	1. Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями.	1час.
	24	1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
	25	1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Игра с вратарями.	1час.
	26	1. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с 6м. 2. Игра с вратарями.	1час.
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча.	27	1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2.Подвижная игра с элементами футбола. 3.Игра с вратарями.	1час.
	28	1. Обучение отбору мяча подкатом. 2. Обучение остановке внутренней стороной стопы. 3. Игра без вратарей.	1час.
	29	1. Совершенствование отбора мяча подкатом. 2. Обучение удару внутренней стороной стопы. 3. Игра без вратарей.	1час.
	30	1. Обучение ударам средней частью подъема 2. Совершенствование остановки мяча подошвой 3.Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	31	1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. 2. Игра с вратарями.	1час.

Техника ударов по мячу.	32	1. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. 2. Игра с вратарями.	1час.
	33	1. Обучение ведению мяча зигзагами. 2. подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	34	2. Учебная игра.	1час.
	35	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Учебная игра.	1час.
	36	1. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. 2. Учебная игра.	1час.
	37	1. Совершенствование отбора мяча выпадом. 2. Совершенствование отбора мяча подкатом. 3. Учебная игра.	1час.
	38	1. Совершенствование остановки мяча подошвой 2. Учебная игра.	1час.
	39	1. Обучение ударам средней частью подъема 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	40	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Учебная игра.	1час.
	41	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. 2. Учебная игра.	1час.
	42	1. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
	43	1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. 2. Учебная игра.	1час.
	44	1. Обучение ударам внутренней стороной стопы 2. Учебная игра.	1час.
	45	1. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. 2. Обучение вбрасыванию мяча. 3. Учебная игра.	1час.

	46	1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Учебная игра.	1час.
Развитие	47	1. Совершенствование отбора мяча выпадом.	1час.
скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.		2. Совершенствование отбора мяча подкатом. 3. Учебная игра.	
	48	1. Совершение удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
	49	1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.	1час.
	50	1. Обучение вбрасыванию мяча. 2. Учебная игра.	1час.
	51	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
	52	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 3. Учебная игра.	1час.
	53	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 2. Учебная игра.	1час.
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	54	1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Учебная игра.	1час.
	55	1. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. 2. Учебная игра.	1час.
	56	1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча.	1час.

		3.Подвижная игра с элементами футбола.	
	57	1. Совершение удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	58	1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	59	1. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	60	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Учебная игра.	1час.
	61	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. 2. Учебная игра.	1час.
	62	1. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. 2. Учебная игра.	1час.
	63	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	64	1. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. 2. Учебная игра.	1час.
	65	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
	66	1. Обучение подбиванию мяча 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.

		3. Учебная игра.	
	67	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Учебная игра.	1час.
	68	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
	69	1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	1час.
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	70	1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. 2. Подвижная игра с элементами футбола.	1час.
	71	1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 2. Учебная игра.	1час.
	72	1. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. 2. Учебная игра.	1час.
	73	1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. 2. Учебная игра.	1час.
	74	1. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. 2. Учебная игра.	1час.
	75	1. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. 1. Учебная игра.	1час.
	76	1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы. 2. Учебная игра.	1час.

	77	1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положенияноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы. 2. Учебная игра.	1час.
	78	1. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку. 2. Учебная игра.	1час.
	79	1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы. 2. Учебная игра.	1час.
	80	1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы. 2. Учебная игра.	1час.
	81	1. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча. 2. Учебная игра.	1час.
	82	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	1час.
	83	1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель. 2. Учебная игра.	1час.
	84	1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель. 2. Учебная игра.	1час.

Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча.	85	1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 2. Учебная игра.	1час.
	86	1. Обучение ударам головой по воротам с	1час.

Техника ударов по мячу.		расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 2. Учебная игра.	
	87	1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. 2. Учебная игра.	
	88	1. Обучение остановке мяча грудью и бедром. 2. Учебная игра.	1час.
	89	1.Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. 2.Учебная игра.	1час.
	90	1. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 2. Учебная игра.	1час.
	91	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Учебная игра.	1час.
	92	1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	
Развитие скоростно-силовых качеств.	93	1.Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	1час.
	94	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. 2.Игра в ручной мяч	1час.
	95	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. 2. Обучение вбрасыванию мяча на точность.	1час.

	96	1. Обучение развитию атаки флангом крайним правым защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	1час.
	97	1. Обучение развитию атаки флангом крайним левым защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	1час.
Развитие скоростно-	98	1.Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли.	1час.
силовых качеств.		2. Игра в ручной мяч.	
	99	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность 2. Учебная игра.	1час.
	100	1.Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	1час.
	101	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. 2. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность.	1час.
Определение уровня скоростно- силовой под.	102	1. Бег 30м 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность.	1час.
Всего			102час

Содержание учебного (тематического)плана:

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальн

Раздел 1. «Основы знаний»

В данном разделе представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

Раздел 2. «Общая и специально физическая подготовка»

Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Раздел 3. «Техника и тактика игры»

Представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

1.1 Планируемые результаты

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

Организационно-педагогические условия

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия: *Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зала с простейшим подсобным оборудованием;
- тренажерный зал;
- реквизит для занятий спортом;
- отражающие стенки;
- стойки для обводки;
- переносные мишени;
- подвесные мячи;
- переносные ворота

Кадровое обеспечение:

Педагог прошел переподготовку по дополнительной профессиональной программе «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых,

разработанной в соответствии с ФГОС и Федеральным законом №273-ФЗ» в 2020 году. Применение педагогом современных методов обучения и воспитания в сочетании с традиционными приемами способствует максимальному погружению членов объединения по интересам в процесс творческой работы. С целью развития творческих способностей педагог использует активные методы, приемы и формы обучения.

Педагог систематически повышает свой профессиональный уровень.

Методические материалы:

Стенд для информации о жизни секции и о событиях в мире спорта.

Нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения					
	10	11	12	13	14
Жонглирование мяча ногами(поочередно правой и левой ногой),раз	8	12	16	20	26
Ведение мяча по «восьмерке»	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	1	2	3	3	4
Жонглирование мяча головой, раз	8	12	16	18	22

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.
3. В.И.Дубровский Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Список литературы для учащихся (родителей):

Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428897

Владелец Березина Анна Николаевна

Действителен С 30.10.2024 по 30.10.2025