

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**МАОУ Гимназия №120**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАОУ гимназия № 120  
Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ гимназия № 120  
Писклова И.А.  
Приказ № 225 от « 30 » августа 2025г.



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

Возраст обучающихся: 6 -14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:  
Исхаков Роман Харисович,  
учитель физической культуры  
ФРЦ МГППУ

г. Екатеринбург, 2025

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Актуальность
  - 1.2. Отличительные особенности программы
  - 1.3. Цели и задачи программы
  - 1.4. Планируемые результаты
  - 1.5. Формы контроля
  - 1.6. Принципы и подходы к формированию программы.
2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования
3. Содержание программы дополнительного образования
4. Результаты освоения программы дополнительного образования
5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования
6. Список использованной литературы

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа «Футбол» имеет оздоровительно-реабилитационную направленность. Занятия проводятся для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС).

Учащиеся с РАС представляют собой полиморфную группу, характеризующуюся разнообразными клиническими симптомами и психолого-педагогическими особенностями. Рабочая программа по футболу обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 12 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Ребенок с аутизмом имеет множественные грубые нарушения в физическом развитии, страдает согласованность, точность и темп движений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Н. Л. Вайзман, 1997).

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы футбола, научиться правильно взаимодействовать с педагогом и другими детьми. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в физкультурном зале доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию взаимодействовать с детьми.

У детей с РАС нарушены социальные и коммуникативные навыки. На занятиях по программе «Футбол» затрагиваются и прорабатываются все слабые стороны детей.

Программа может реализовываться в рамках оказания внебюджетных образовательных услуг

**Формы проведения занятий:** групповые

Занятия рассчитаны на 2 раза в неделю по 2 часу.

**Уровень программы:** стартовый.

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группы рассчитаны на массовое обучение детей, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

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

Важной отличительной особенностью этой программы является то, что она рассчитана на детей разной подготовленности, обязательно учитывается индивидуальный подход к детям с РАС.

Программа состоит из нескольких блоков. Для детей с разной подготовленностью используется разная комбинация упражнений, заданий и игр из каждого блока. На этапе диагностирования используется весь набор упражнений для выяснения подготовленности детей и обнаружения «пробелов». Подбирается индивидуальная мини программа на учебный год.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и

психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; - освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности; - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; - приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### **1.3. Содержание программы дополнительного образования**

№ п/п	Виды учебных занятий (Очный формат)	Краткое содержание
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		
Тема 1.1. Техника безопасности и правила поведения.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для

		спортсмена.
	Практическое занятие	Развивающие игры для детей тематической направленности.
Тема 1.2. Вопросы гигиены и влияния	Теоретическое занятие	Строение и функции организма человека.

занятий на организм.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.
	Практическое занятие	Развивающие игры для детей тематической направленности.

Тема 1.3. Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	Теоретическое занятие	Терминология элементов футбола. Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.
	Практическое занятие	Развивающие игры для детей тематической направленности.

**Раздел 2. Физическая подготовка:**

Тема 2.1. Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка – упражнения на	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений.
--	-----------------------	--

развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.		Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Ускорения, старты из различных положений. -Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

		Бег «змейкой», «восьмеркой». Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.
--	--	--

### Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Тема 3.1. Техническая подготовка – виды передвижений футболиста.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Передача мяча партнеру. Ловля низколетящего мяча вратарем.
Тема 3.2. Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	Теоретическое занятие	Профилактика травматизма при занятиях футболом. Меры предупреждения переутомлений. Значение активного отдыха для спортсмена.
	Практическое занятие	Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий обороны и атаки:

		<p>а) индивидуальная тактика игрока;</p> <p>б) коллективные тактические действия;</p> <p>в) выбор места игрока;</p> <p>г) создание численного перевеса при атаке;</p> <p>д) отвлекающие действия игроков.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p>
		<p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>

#### 1.4. Учебно-тематическое планирование программы дополнительного образования.

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое занятие	Практическое занятие
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1.	Техника безопасности и правила поведения.	2	1	1
1.2.	Вопросы гигиены и влияния занятий на организм.	1	0,5	0,5
1.3.	Основы знаний: история развития футбола в России и за рубежом, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по футболу.	1	0,5	0,5
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>48</b>
2.1.	<i>Общая физическая подготовка</i> – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	28	5	23
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка</i> – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	30	5	25



<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка:</b>	<b>98</b>	<b>10</b>	<b>88</b>
3.1.	Техническая подготовка – виды передвижений футболиста.	48	5	43
3.2.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции защитника, полузащитника, нападающего и вратаря.	50	5	45
<b>Итого:</b>		<b>160</b>	<b>22</b>	<b>138</b>

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Знания по данной программе не могут подвергнуться жесткой аттестации, т.к. она направлена на формирование у учащихся стремления к дальнейшему познанию себя, поиск новых возможностей реализации своего потенциала.

Программа предполагает следующие способы проверки результатов: наблюдение, устный опрос, зачёт в виде теста, практическая работа, сдача нормативов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- приобретут объем знаний, умений, навыков, которые способствуют развитию способностей детей в сфере физической культуры и спорта;
- сформируют элементарное умение работы в команде;
- расширят круг понятий в области футбола и физической подготовки.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При **низком уровне** освоения программы обучающийся:

1. Не умеет выполнять основные операции (пинать мяч одной ногой) при работе в спортивном зале. Плохо владеет мячом.
2. Не может освоить практические навыки работы мячом.
3. Испытывает трудности в освоении последовательности действий.
4. Не способен самостоятельно выполнить задание без направляющей помощи учителя.

При **среднем уровне** освоения программы обучающийся:

1. Самостоятельно может вести мяч ведущей ногой. Уверенное владение мячом.
2. Сформированы минимальные навыки игры в футбол.
3. Может работать по заранее разработанному плану действий. При **высоком уровне** освоения программы обучающийся:

1. Сформированы элементарные навыки самостоятельной работы с мячом;
2. Знает основные команды и умеет их применять при игре в футбол.
3. Умеет владеть мячом и знают правила безопасного поведения в спортивном зале.
4. Сформированы навыки взаимодействия в командной игре. Учащиеся играют самостоятельно, выполняя задания под руководством учителя.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- специальный спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка; - канат; - свисток.

### **2.2 Формы контроля**

Реализация программы дополнительного образования предусматривает входной, текущий контроль и итоговую работу обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы.

Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися по правилам организации, гигиены и безопасной работы.

Текущий контроль включает следующие формы: групповые задания работы

Итоговый контроль осуществляется в форме игры-соревнования команд, включающий обобщающие задания по пройденным темам.

### **2.3. Методическое обеспечение программы дополнительного образования**

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школьно-дошкольного отделения ФРЦ В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами.

### **3. Список использованной литературы.**

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. ( в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
7. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
8. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024