Управление образования администрации городского округа – город Волжский
Волгоградской области
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3 г. Волжского Волгоградской области»
(МОУ СШ № 3)

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом школы

Протокол № 1

от « 27 » августа 2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 3

_____ М.Г.Тубекова

Приказ № 225 от « 31 » августа 2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно - спортивной направленности

«Школа мяча»

возраст учащихся: 12-16 лет

срок реализации: 5 месяцев

Автор – составитель:

Жагрина Таисия Владимировна, учитель физической культуры

Волжский, 2026

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча» физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к образовательным программам дополнительного образования.

Программа направлена для формирования культуры здорового образа жизни и удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в области физической культуры и спорта.

Занятия по данной Программе помогают развивать физическую подготовку учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у подростков укрепляется здоровье и формируется интерес к занятиям физической культурой и спортом, отличительная особенность данной программы в том, что она позволяет быстрому приобретению учащимися хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности учащегося, и общему, в том числе, физическому развитию.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия. Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую, игровую виды подготовки.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Проводится в форме бесед непосредственно в

процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение учащихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики футбола.

Отличительные особенности данной программы заключаются в вариативности разнообразного набора тренировочных средств на основе Программы “Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов”. Авторы: Лексаков А.В. Полишкис М.М.

В пособии представлены упражнения по различным видам подготовки футболистов, которые могут использоваться в процессе многолетней тренировки.

Данные упражнения являются основой для составления тренировочных комплексов, реализуемых в подготовительной части занятий с футболистами различного возраста и квалификации. Также упражнения могут использоваться в качестве эффективных средств развития физических качеств и их проявлений в футболе.

Педагог имеет возможность варьировать часовую нагрузку в каждом разделе учебного плана по темам с учетом возрастных особенностей группы и степени усвоения учебного материала.

Адресат программы: подростки от 12 до 16 лет**.** В учебную группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. При формировании учебной группы учитываются возраст и возрастные особенности учащихся.

Количество учащихся 15-20 человек, этого достаточно для разделения учащихся по командам, для дальнейших игр по футболу.

Подростковый возраст характеризуется ростом физической

выносливости, работоспособности, но повышена утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. Особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений, крупные мышцы развиваются быстрее**,** дети легко выполняют размашистые и широкие движения, развивается координация, укрепляется мышечная система, дыхательная мускулатура, развиваются навыки владения телом. Благодаря этому интенсивно развиваются и перестраиваются внимание, первичные познавательные процессы, мыслительные процессы.

Учащиеся подросткового возраста отличает период бурного и неравномерного физического развития, ускорение роста и конечностей (особенно рук). Благодаря этому движения являются недостаточно правильно координированными. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению.

Наблюдаются изменения со стороны нервной системы: процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, ребенку становятся присущи вспыльчивость, раздражительность. Психологические особенности подросткового возраста**:** чувство взрослости, стремление выстраивать собственную линию поведения, вырабатывать и высказывать определенные взгляды, оценки и их отстаивание.

Совершенствуются такие процессы как самооценка, самопознание, рефлексия. Ведущей деятельностью становится общение и общественно значимая деятельность.

Учащиеся подросткового возраста имеют характерные особенности - идёт перестройка деятельности всех органов и систем, изменения в нервной и эндокринной системах, быстро растет тело, все органы и ткани. Наблюдается активное стремление к общению со сверстниками, к самостоятельности и независимости. Что также учитывается при реализации программы.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровень программы ознакомительный.

Срок реализации – 5 месяцев.

Состав группы – одновозрастной.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: программа рассчитана на занятия 2 раза в неделю, длительность занятия - 1 академический час. Всего программа рассчитана на 40 академических часов в учебном году.

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы постоянный. Занятия проводятся в групповой форме.

По виду – комбинированные (сочетание теории и практики), практические.

Количество детей в группе – 15-20 человек.

Цель – способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формировать у учащихся навыки (силы, скорости, выносливости, ловкости, координации) путем физической, специальной и технической подготовки;
- научить элементарной технике в футболе.

Личностные:

- формировать морально-волевые качества (целеустремлённость, решительность и смелость, настойчивость, и упорство, выдержку и самообладание, самостоятельность и инициативность);
- формировать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- развивать умение работать в команде;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития

(длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная аттестация	1,5	0,5	1	диагностические бланки.
2	Требования техники безопасности при занятиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1,5	0,5	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
3	Строевые упражнения	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
4	Упражнения для всех групп мышц	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
5	Упражнения для развития общей выносливости	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
6	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	2	1	1	беседа, зрительный контроль над учащимися.
7	Промежуточная аттестация	2	1	1	диагностические бланки
8	Ведение мяча/ Отбор мяча	6	1	5	беседа, зрительный контроль над учащимися.
9	Игровые комбинации	6	1	5	беседа, зрительный контроль над учащимися.
10	Игры	6	1	5	беседа, зрительный контроль над учащимися.
11	Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки	3	1	2	беседа, зрительный контроль над учащимися.
	Итого:	**34**	**10**	**24**	-

Содержание программы

Тема 1. Входная аттестация. (1,5 ч)

Теория: выявить уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: диагностическое занятие. Таблица (Приложение №1).

Тема 2. Требования техники безопасности при занятиях. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. (1,5 ч)

Теория: использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Оборудование и инвентарь для игры в футбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Размеры футбольного поля. Ворота и мяч. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Форма для занятий футболом.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 3. Строевые упражнения. (2 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила про строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.

Практика: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 4. Упражнения для всех групп мышц. (2 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила как эффективно и правильно приседать, как правильно и безопасно для позвоночника делать выпады вперед, взмахи руками (используя утяжелители).

Практика: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 5. Упражнения для развития общей выносливости. (2 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила бега в равномерном темпе**,** бег по пересечённой местности (кросс).

Практика: бег равномерный и переменный на 300м. Кросс на дистанцию до 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 6. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости. (2 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила бега быстро-медленно.

Практика: по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 7. «Промежуточная аттестация. (1 ч)

Теория: выявить уровень физической подготовки учащихся.

Практика: диагностическое занятие, направленное на выявления скорости бега, развитию тонуса мышц, укрепление физической подготовкой.

Форма контроля*:* диагностическое занятие. Таблица (Приложение №2).

Тема 8. Ведение мяча/ Отбор мяча. (6 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила отбора в выпаде, отбор мяча прыжком, отбор мяча толчком плеча и накладыванием стопы на мяч.

Практика: ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 9. Игровые комбинации. (6 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила отбора той или иной комбинации подходящей в игре в футбол.

Практика: отработка игровых комбинаций заданных тренером-преподавателем.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 10. Игры. (6 ч)

Теория: пояснение правил в футбол, распределение по командам.

Практика: используются командные игры (футбол).

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Тема 11. Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовкой. (3 ч)

Теория: на занятиях рассматриваются правила усвоения теоретическими правилами за весь курс программы.

Практика: бег 30 м, челночный бег 30 м (5х6 м), прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом руками, бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Форма контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

Планируемые результаты:

По итогам обучения по общеразвивающей программе от обучающихся ожидаются следующие результаты:

Предметные:

- развитие навыков у учащихся (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация) путем физической, специальной и технической подготовки;
- развитие навыков элементарной техникой в футболе.

Личностные:

- развитие морально-волевых качеств;
- формирование дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- развитие умений работать в команде;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Каникулы	Аттестация (входная, промежуточная)
34	17	4 раза в неделю по 40 минут	Февраль, 2027	Январь (входная аттестация)
			Апрель, 2027	Март (промежуточная аттестация)

Календарный учебный график 2026-2027 учебный год

№	Месяц/ число/ время	Форма занятий	Кол- во часов
1.	Январь/2 неделя	очная	2
2.	Январь/3 неделя	очная	2
3.	Январь/4 неделя	очная	2
4.	Февраль/1 неделя	очная	2
5.	Февраль/2 неделя	очная	2
Каникулы февраль, 2027			
6.	Февраль/4 неделя	очная	2
7.	Март/1 неделя	очная	2
8.	Март/2 неделя	очная	2
9.	Март/3 неделя	очная	2
10.	Март/4 неделя	очная	2
Каникулы апрель, 2027			
11.	Апрель/2 неделя	очная	2
12.	Апрель/3 неделя	очная	2
13.	Апрель/4 неделя	очная	2
14.	Май/1 неделя	очная	2
15.	Май/2 неделя	очная	2
16.	Май/3 неделя	очная	2
17.	Май/4 неделя	очная	2
Итого		**-**	**34 часа**

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Групповое помещение, соответствующее требованиям:

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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".
- Футбольное поле – 1 шт;
- спортивный зал – 2 шт.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря, инструментов и материалов, необходимыхдля реализации программы:

- ворота футбольные игровые - 2 шт;
- мяч футбольный – 25 шт;
- мат гимнастический – 25 шт;
- щитки футбольные – 25 шт;
- аудио-магнитофон – 1 шт.

Информационное обеспечение:

https://yandex.ru/video/preview/12819820810636528501 - январь, 2027

https://yandex.ru/video/preview/9243665112443704668 - январь, 2027

https://yandex.ru/video/preview/11823524197336449831 - январь, 2027

https://yandex.ru/video/preview/7397895523511714200 - январь, 2027

https://dzen.ru/video/watch/5f18aae793c4900b3a1b8a44?f=d2d-январь, 2027

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеет высшее образование по специальности инструктор по физической культуре.

Формы аттестации. Для отслеживания эффективности обучения проводится:

Входящая аттестация: проводится в форме педагогического наблюдения**,** имеющая диагностическую направленность, является способом выявления уровня подготовленности учащихся. Формы проведения: практические задания.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: результаты аттестации отражаются в материале диагностических заданий, картах наблюдения, диагностических таблицах, журнале посещения занятий.

Промежуточная аттестация: проводится в форме педагогического наблюдения**,** имеющая диагностическую направленность, является определения уровня освоения образовательной программы. Формы проведения: практическое задание. Текущий контроль проходит в форме педагогического наблюдения, анализа работы учащихся.

Оценочные материалы

(Приложение №1) «Входная аттестация». Выполняет функцию первичного среза обучающих, какие навыки учащиеся имеют на данный момент как приступили к занятиям и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями и выявления результативности работы педагога. Формы контроля: беседа, зрительный контроль над учащимися.

(Приложение №2) «Промежуточная аттестация» служит формой отслеживания и фиксации образовательных промежуточных результатов.

Формы контроля: зрительный контроль над учащимися, беседа.

Методические материалы

Дидактические материалы:

-карточки для отстранения игроков– 6 шт;

- счетные часы для игры в футбол– 2 шт;

Используются следующие технологии:

Объяснительно–наглядные. Результатом их применения является экономия времени, сохранение сил педагога и учащихся, облегчение понимания сложных знаний.

Игровые технологии развивают возможности для формирования личности учащихся, которые осуществляется средствами разумной организации

разносторонней игровой деятельности, доступной каждому ребенку, с учетом психофизических возможностей.

Личностно-ориентированные технологии - направлены на организацию учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и способностей учащихся. Применение данной технологии позволяет формировать у учащихся чувства взаимопонимания, сотрудничества, уверенности в себе.

Методы обучения:

-*словесный* (описание, объяснение, указание, пояснение, совет);

- *наглядный* (правильная, чёткая демонстрация);

-*практический* (практическая реализация полученных знаний);

-*репродуктивный* (применяется в основном для успешного формирования умений, навыков детей, способствует точному воспроизведению полученных знаний);

-*игровой* (форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности);

-*проектный* (направленный на развитие творческих и познавательный процессов, критического мышления, умения самостоятельно получать знания и применять их в практической деятельности, ориентироваться в информационном пространстве);

-*исследовательский* (прием, посредством которого организуется творческая работа учащихся, направленная на решение новых, нестандартных, ранее не затрагиваемых проблем и учебных задач).

Методы воспитания: *мотивация, поощрение, стимулирование*.

Алгоритм учебного занятия:

1 этап – организационный момент, мотивация;

2 этап –разминка (введение в тему);

3 этап –основной (отработка упражнений);

4 этап –заключительный (упражнения на расслабление, релаксация).

5 этап – анализ, рефлексия.

Список литературы

Список литературы основной:

1. Солнцев И. В. Финансы в футболе : учебник. - 3-е изд., перераб. и доп. / И.В. Солнцев. - Москва : Проспект, 2023. - 464 с.

2. Губа В. Подготовка футболистов. Монография. 2-е изд., перер. и доп. / В. Губа, А. Антипов, Н. Шагин. - Москва : Спорт, 2021. - 328 с.

3. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех. ЭФУП для СПО / Г.И. Погадаев, И. Акинфеева. - Москва : 2022.- 231 с.

Список литературы дополнительный:

1. Губа В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Москва : Спорт, 2018. - 624 с.

2. Лапшин О. Б. Учим играть в футбол. Планы уроков / О.Б. Лапшин. - Москва : Спорт, 2018. - 256 с.

3. Грибеньков Г. С. Школа футбола /Г.С. Грибеньков - Москва : Спорт, 2020. - 143 с.

Список литературы для учащихся:

1. Гладкий А. А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих / А.А. Гладкий. - Санкт-Петербург : Питер, 2009. - 208 с.

2. Майер Р. Силовые тренировки в футболе / Р. Майер. - Москва : Спорт, 2022. - 128 с.

3. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон. - Москва : Спорт, 2008. - 240 с.

Приложение № 1

«Входная аттестация»

Оценочные материалы

Диагностика учащихся по дополнительной общеобразовательной программе отслеживается путем наблюдения. Оценивание происходит по основным критериям.

Уровни оценивания: высокий, средний и низкий. В процессе обучения проводится текущий контроль по отдельным разделам программы.

Сводная таблица по разделам

Ф.И. учащегося	Дата проведения	Рост	Вес	Навыки (скорости)	Навыки (выносливости)	Навыки (ловкости)	Навыки (координации)	Навыки (техники футбола)	Морально-волевые качества	Работа в команде	Количество голов	Баллы/ Уровень

Критерий оценивания:

Уровень	**Баллы**	**Начальная подготовка футболистов**			
		Год обучения			
		1	**2**	**3**	**4**
Низкий	0-4	0-1	0-3	0-3	0-6
Средний	4-8	1-3	3-6	3-6	6-8
Высокий	8-10	3-10	6-10	6-10	8-10

Приложение № 2

«Промежуточная аттестация»

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной программе, отслеживается путем наблюдения, и внесения результатов в сводной таблице. Оценивание происходит по основным критериям:

Уровни оценивания: высокий, средний и низкий. Текущий контроль проводится по отдельным разделам программы.

Сводная таблица по разделам

Ф.И. учащегося	Дата проведения	Рост	Вес	Навыки (скорости)	Навыки (выносливости)	Навыки (ловкости)	Навыки (координации)	Навыки (техники футбола)	Морально-волевые качества	Работа в команде	Количество голов	Баллы/ Уровень

Критерии оценивания

Уровень	**Баллы**	**Начальная подготовка футболистов**			
		Год обучения			
		1	**2**	**3**	**4**
Низкий	0-4	0-1	0-3	0-3	0-6
Средний	4-8	1-3	3-6	3-6	6-8
Высокий	8-10	3-10	6-10	6-10	8-10