Министерство образования Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. И М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГАПОУ СО «НТГМК»
от 29.12.25 г.
№ 311-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый, базовый
Категория слушателей: обучающиеся 16 - 20 лет
Срок реализации: 120 часов
Форма обучения: очная

Нижний Тагил 2025 г.

Рассмотрено и одобрено
педагогическим советом колледжа
Протокол № 3
«23» декабря 2025 года

Разработчик: Шевчук Степан Андреевич, педагог дополнительного образования ГАПОУ СО «НТГМК»

Оглавление

Пояснительная записка 4

Цель и задачи общеразвивающей программы 5

Содержание общеразвивающей программы 6

Организационно-педагогические условия реализации программы 9

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 11

Список используемой литературы 13

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Шаги в будущее» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 1 марта 2025 года)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2024 года № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»
- Положение от 28.02.2025г. № 50-од «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»
- Устав и локальные нормативные акты ГАПОУ СО «Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: приобщение обучающихся к активным видам спорта для укрепления здоровья и физических качеств. Освоение обучающимися теории и практики программы обеспечивает улучшение показателей их общей физической и специальной подготовки, общее укрепление здоровья, способствует формированию социально-позитивной модели поведения, приобщает к здоровому образу жизни, ограждает от негативного влияния улицы, формирует неприятие вредных привычек, создает условия для социальной адаптации и самореализации.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение обучающихся к спортивной культуре. Также формирование чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций футболиста в коллективной игре, с другой стороны.

Адресат программы: обучающиеся 16-20 лет, проявляющие интерес к процессу узнавания нового и решения поставленных задач в условиях адаптации и неопределенности.

Максимальный состав: 30 человек. Группы формируются по подгруппам по 10 человек.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы. Объем программы – 120 часов. Программа рассчитана на один календарный год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Способствует повышению у обучающихся функциональной, морально-волевой и технико-тактической

подготовленности, а также преодолению трудностей и постоянному самосовершенствованию.

Формы обучения. Групповые и индивидуальные тренировочные занятия, также могут быть теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды занятий: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия, тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнование, итоговое занятие.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- сформировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладеть техникой игры в защите и нападении;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить техники ведения мяча;
- освоить техники ловли и передачи мяча;
- овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоить технику тактических приемов;
- поспособствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепить здоровье посредствам развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;
- поспособствовать развитию навыков и умений игры;
- развить морально-волевые качества;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Роль и значение спорта в жизни студенческой молодежи. История и пути развития футбола. техника безопасности на занятиях по футболу.	1	1	–	Беседа
2	Понятие о гигиене, правила личной и общественной гигиены, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки.	1	1	–	
3	Правила соревнований и методика судейства по футболу (мини-футболу).	7	7	–	Опрос
4	Техника и тактика игры в футбол (мини-футбол).	7	7	–	
5	Обучение техники ведения мяча.	5	–	5	
6	Обучение техники приема и передачи мяча	3	–	3	
7	Обучение техники приема мяча под «подошву»	3	–	3	
8	Обучение техники передачи мяча внешней стороной стопы.	3	–	3	
9	Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы.	3	–	3	
10	Обучение техники приема мяча внутренней стороной стопы.	3	–	3	
11	Обучение техники приема мяча на бедро.	3	–	3	
12	Обучение технике приема мяча на грудь.	3	–	3	
13	Обучение технике удара внутренней и внешней стороной стопы.	3	–	3	
14	Обучение технике удара головой.	1	–	1	
15	Обучение технике удара подъемом.	3	–	3	
16	Обучение верхней передачи мяча партнеру.	1	–	1	
17	Остановка и обработка мяча после верхней передачи.	1	–	1	
18	Обучение дриблингу с завершающими ударами по воротам.	3	–	3	

19	Комбинационные действия в атаке: два против одного; один в один.	3	–	3	
20	Комбинационные действия в защите: два против одного; один в один; три против трех.	3	–	3	
21	Обучение борьбе против численно превосходящего соперника.	3	–	3	
22	Дриблинг и игра в «стенку».	3	–	3	
23	Обучение финтам: ложное переступание; имитация удара по воротам; финт «Зидана» и т.д.	3	–	3	
24	Обучение выходу на свободное место и опека соперника.	1	–	1	
25	Специальная тренировка вратаря: техника приема; выбор позиции; растяжка; игра на выходах.	3	–	3	
26	Совершенствование индивидуальных действий в обороне и нападении.	3	–	3	
27	Обучение индивидуальным тактическим действиям по различным амплуа.	3	–	3	
28	Групповое взаимодействие в обороне, подстраховка.	3	–	3	
29	Групповое взаимодействие в атаке.	3	–	3	
30	Групповые тренировки на ограниченной площадке. Упражнения на технику (теннисбол).	1	–	1	
31	Комбинационные действия в парах, тройках, четверках.	3	–	3	
32	Обучение комбинациям при стандартных положениях.	3	–	3	
33	Комбинационные действия при подключении пятого игрока (вратаря).	2	–	2	
34	Применение элементов гимнастики, акробатики и сопряженных спортигр в тренировочном процессе.	4	–	4	
35	Контрольные испытания по физической подготовке и технике футбола (мини-футбола).	4	–	4	
36	Тренировки на физическую выносливость: круговая тренировка.	4	–	4	
37	Совершенствование технических и тактических навыков в товарищеских встречах. Участие в турнирах по футболу(мини-футболу).	14	–	14	Соревнования

	ВСЕГО:	**120**	**16**	**104**	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретический программный материал занятий.

1. Роль и значение спорта в жизни человека. Цели и задачи спорта, его оздоровительное и воспитательное значение в жизни человека. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роли и значения спорта в повышении уровня функциональных и физических возможностей организма человека.
2. История и пути развития современного футбола. Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и пути развитие современного футбола среди студентов. Соревнования по футболу для студентов. Международные студенческие соревнования по футболу. Характеристика сильнейших команд по футболу в нашей стране и за рубежом. Соблюдение студентами требований техники безопасности во время проведения занятий по футболу, при несчастных случаях и экстренных ситуациях.
3. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, врачебный контроль, предупреждение травм. Правила гигиены в спортивном зале. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Способы врачебного контроля, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм.
4. Режим дня спортсмена. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Соблюдение и твердый распорядок дня студентов, необходимый при занятиях футболом. Спортивная одежда, обувь и экипировка, необходимые при занятиях футболом (мини-футболом). Рассмотрение основ спортивной тренировки, протекающей в рамках организованных занятий под руководством педагога.
5. Правила соревнований и методика судейства по футболу (мини-футболу). Современные правила игры в футбол (мини-футбол): спортивные сооружения, состав команды, размеры площадки, правильное толкование борьбы, нарушений, положения игроков при стандартных ситуациях. Изучение жестов судьи в футболе (мини-футболе).
6. Техника и тактика игры в футбол (мини-футбол). Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Изучение вариантов различных комбинаций при атакующих действиях команды, а также тактику защиты в футболе (мини-футболе). Подробное изучение техники владения мячом, способы приема и передачи мяча, слаженность работы в команде.

Практический программный материал

1. Общая и специальная физическая подготовка футболиста тесно связана с тактической и технической подготовкой, что способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению необходимых навыков и приемов игры. Поэтому общая и специальная физическая подготовка непосредственно входит в подготовительную, основную и заключительную часть занятия.
2. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение футболистов разнообразными двигательными навыками. Основными средствами общей физической подготовки в занятиях с футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.
3. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением студентов технике и тактике игры. Основным средством специальной

физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление стоп, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях).

4. Техническая подготовка - это процесс обучения футболиста технике движений и действий с мячом, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях футболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. В техническую подготовку футболиста входит: удары по мячу ногой и головой, прием (остановка) мяча, его ведение и финты, отбор мяча, а также специальные приемы для вратаря.

5. Тактическая подготовка - это сторона спортивной подготовки, направленная на процесс овладения футболистами специальными упражнениями по тактике, которые выполняются приближенно к игровой обстановке, а также на учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Тактику игры в футбол (мини-футбол) принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия. Средствами тактической подготовки являются: подготовительные упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие; специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях; учебные, контрольные игры и соревнования.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- овладели навыками правильной тактической установки,
- знают технические элементы футбола,
- владеют навыком решения задач без сопровождения,
- знают все футбольные термины, изученные по программе,
- владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях.

Личностные результаты:

- участие в общественной жизни образовательного учреждения;
- проявление ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительную память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- координация движений, точность глазомера;

Метапредметные результаты:

- умение планировать свою деятельность;
- способность работать в команде;
- навыки самоконтроля;
- развитие аналитического мышления;
- умение применять полученные знания на практике.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	42
2	Количество учебных дней	120

3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	120
5	Начало занятий	12 января
6	Каникулы	1 июля – 31 августа
7	Выходные праздничные дни	23 февраля, 8 марта, 1мая, 9 мая,12 июня, 4 ноября, 31 декабря
8	Окончание учебного года	31 июня

Условия реализации программы

Требования к материально–технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие зала с воротами 2 х 3 м или открытой площадки для мини футбола с натуральным, деревянным или искусственным покрытием;
- наличие тренажеров;
- наличие раздевалок, душевой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по футболу (мини-футболу). Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для занятий в секции представлены в таблице 1.

Таблица 1 -Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота минифутбольные сеткой	шт.	2
2	Мяч футбольный №5	шт.	10-15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3	Фишки, конусы для разметки	шт.	12
4	Барьер легкоатлетический	шт.	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	шт.	10
7	Манишки	шт.	12
8	Мяч мини-футбольный №4	шт.	3
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	3
10	Скакалка гимнастическая	шт.	15

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое педагогическое образование, соответствующее профилю дополнительной общеразвивающей программы. Педагог должен быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей,

уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. В список умений педагога включаются его действия на всех этапах

Группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики, и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итого
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам.	Опрос, судейство соревнований
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний подростков 16-18 лет. Схемы, иллюстрации.	Зачет, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В ходе реализации программы, оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля. Педагог использует различные способы диагностики: опросы, сдача нормативов, соревнования т.д.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме собеседования, выполнения групповых заданий.

Промежуточный контроль осуществляется в конце каждого модуля в виде опроса и др. практических заданий.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы на основании участия обучающегося во всех формах практических занятий по программе, участие в соревнованиях и сдачи нормативов.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Формы, методы диагностики
Мет	умение планировать свою деятельность;	научился осознанно выбирать наиболее	текущий, итоговый	

		эффективные способы решения учебных и познавательных задач.		
	способность работать в команде;	умение вести конструктивный диалог с собеседником, доносить свою мысль, слышать и слушать собеседника, договариваться	текущий, итоговый	
	навыки самоконтроля;	Способность самостоятельно отслеживать, оценивать и корректировать свою деятельность: действия, процесс и результат.	текущий, итоговый	
	развитие аналитического мышления;	умеет определять цель работы, ставить задачи, планировать и определяет последовательность действий, умеет прогнозировать результат работы	текущий, итоговый	
	умение применять полученные знания на практике.	способность использовать теоретические положения, понятия, законы и правила для решения конкретных задач, анализа ситуаций в учебной, а в ряде случаев и в реальной жизненной ситуации.	текущий, итоговый	
Личностные результаты	участие в общественной жизни образовательного учреждения	активно участвует во всех соревнованиях, проявляет общественную инициативу и заинтересованность в социальных акциях, несёт ответственность за результат	итоговый	Наличие грамот, благодарственных писем, дипломов участия и т.д.
	проявление ответственного отношения к своему здоровью	соблюдение здорового образа жизни: физическая активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек	текущий. итоговый	
	бережное отношение к инвентарю и оборудованию;	правильное использование, хранение, обслуживание, а также обучающийся может сообщить о своевременном ремонте и / или замены оборудования.	текущий, итоговый	

	внимание, наблюдательность, зрительную память;	Обучающийся умеет видеть мяч в поле, взаимодействовать с игроками в команде.	текущий. итоговый	выполнение практический заданий
	наглядно-образное и ассоциативное мышление;	способность решать задачи с помощью внутренних, мысленных преобразований образов предметов или ситуаций, без реальных действий с ними.	текущий. итоговый	
	Координация движений, точность глазомера;	Умеет быстро реагировать в игре на команду, мяч, замечания тренера, умеет забивать гол, четко видеть цель и прочитывать порядок действий до нее.	итоговый	педагогическое наблюдение
Предметные результаты	овладели навыками правильной тактической установки,	Понимают и умеют использовать навыки правильной тактической установки	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение
	знают технические элементы футбола,	Умеют применять технические элементы игры в футбол	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	владеют навыком решения задач без сопровождения,	Умеет ставить цели, задачи и самостоятельно принимать решения в соответствии с поставленными целями и задачами	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	знают футбольные термины, изученные по программе,	Умеет применять в ходе игры специализированные термины, понимает тренера и игроков	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение, беседа
	владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях	Умеет выходить из нестандартных ситуаций во время игры	текущий. итоговый	педагогическое наблюдение

Список используемой литературы

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортиных школах и любительских командах – Липецк 2001 г. – 496 с.
2. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. - Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.
3. Верхошанский Ю.В. основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988 г. – 331 с.
4. Голдблатт Д. Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020.

5. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум
6. Иванов О.Н. Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет) по виду спорта «Футбол». - Москва: ФиС, 2020.
7. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2018.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003 г. – 240с.
9. Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе / Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А. и др., 2021.
10. Просвещение-Юг, 2019.
11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебник для студентов пед.вузов / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова – М.: АКАДЕМИЯ, 2001 г. – 520 с.
12. тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. - Краснодар:
13. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / под редакцией А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: Физкультура и спорт 2003 – 254с.