

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Котлубанская средняя школа»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Котлубанская средняя школа»

«ПРИНЯТО»  
на заседании педагогического совета  
« 29 » августа 2025 г.  
Протокол № 2  
Сапрыкина В.Г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор МБОУ «Котлубанская СШ»  
Сапрыкина В.Г.  
Приказ № 254 от « 29 » августа 2025 г.



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

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:  
Шиповалов Алексей Алексееви

П. Котлубань, 2025 г.

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы». Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее –Концепция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России, 18.11.2015.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью футбола в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Отличительные особенности:** данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

**Адресат программы:** Программа предоставляет возможность детям, достигшим 13-17 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укреплять здоровье, получать социальную практику

общения в детском коллективе. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Срок освоения программы – 12 месяцев. (2 занятие в неделю, 96 часа)  
Продолжительность 1 занятия – 40-45 минут.

**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.

#### **Учебный план.**

| № п/п | Наименование раздела, темы                                  | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |   | всего            | теория | практика |                            |
| 1     | Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. | 4                | 4      | -        | Журнал инструктажа         |
| 2     | Теоретическая подготовка.                                   | 20               | 20     | -        | Опрос, беседа              |
| 3     | Физическая подготовка.                                      | 16               | -      | 16       | Практическая работа        |
| 4     | Техническая   | 20               | -      | 20       | Зачет                      |

|   |                         |    |    |    |                     |
|---|-------------------------|----|----|----|---------------------|
|   | подготовка.             |    |    |    |                     |
| 5 | Тактическая подготовка. | 36 | -  | 36 | Практическая работа |
|   | Итого                   | 96 | 24 | 72 |                     |

### Содержание программы.

| № п/п  | Тема занятий   | Содержание занятия  | Форма занятия            |
|--|--|---|--------------------------|
| Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. (4 ч.) |  |   |                          |
| 1  | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.           | Требования безопасности перед началом занятий.  | Групповая, беседа        |
| 2  | Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.           | Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Ознакомление с правилами игры. | Групповая, беседа        |
| Теоретическая подготовка (20 ч.)                                   |  |   |                          |
| 3  | Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. | Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма.  | Групповая, беседа, опрос |
| 4  | Общая характеристика спортивной подготовки.                      | Общая характеристика спортивной подготовки.   | Групповая, беседа, опрос |
| 5  | Основы техники игры и техническая подготовка.                    | Основы техники игры и техническая подготовка.   | Групповая, беседа, опрос |
| 6  | Основы тактики игры и тактическая подготовка.                    | Основы тактики игры и тактическая подготовка.   | Групповая, беседа, опрос |
| 7  | Физические качества и физическая подготовка.                     | Физические качества и физическая подготовка.  | Групповая, беседа, опрос |
| Физическая подготовка (16 ч.)                                      |  |   |                          |
| 8  | Общая физическая подготовка                                      | Упражнения для шеи и  | Учебно-тренировочное     |

|                                |                                   |   |                              |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|
|                                |                                   | туловища.   | занятие                      |
| 9                              | Общая физическая подготовка       | Наклоны, вращения, повороты головы.   | Учебно-тренировочное занятие |
| 10                             | Общая физическая подготовка       | Упражнения для всех групп мышц.   | Учебно-тренировочное занятие |
| 11                             | Общая физическая подготовка       | Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости.   | Учебно-тренировочное занятие |
| 12                             | Общая физическая подготовка       | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 13                             | Общая физическая подготовка       | Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 14                             | Специальная физическая подготовка | Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 15                             | Специальная физическая подготовка | Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.   | Учебно-тренировочное занятие |
| Техническая подготовка (20 ч.) |                                   |   |                              |
| 16                             | Обводка соперника.                | Обводка соперника.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 17                             | Обводка соперника.                | Обводка соперника.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 18                             | Ведение мяча.                     | Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары | Учебно-тренировочное занятие |

|                                |   |  |                              |
|--------------------------------|---|--|------------------------------|
|                                |   | серединой подъема.   |                              |
| 19                             | Закрепление ведения.  | Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. | Учебно-тренировочное занятие |
| 20                             | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.                      | Удары по мячу головой, жонглирование мячом.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 21                             | Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.                      | Удары по мячу головой, жонглирование мячом.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 22                             | Закрепление удара носком.   | Закрепление удара носком.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 23                             | Закрепление удара носком.   | Закрепление удара носком.  | Учебно-тренировочное занятие |
| 24                             | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъема.  | Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъема.   | Учебно-тренировочное занятие |
| 25                             | Ведение мяча внешней частью подъема.  | Ведение мяча внешней частью подъема.   | Учебно-тренировочное занятие |
| Тактическая подготовка (36 ч.) |   |  |                              |
| 26                             | Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».    | Выход для получения и отвлечения мяча.   | Учебно-тренировочное занятие |
| 27                             | «Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча. | Действия обороняющегося против соперника без мяча.   | Учебно-тренировочное занятие |

|    |  |   |                              |
|----|--|---|------------------------------|
| 28 | Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча. | Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.                                    | Учебно-тренировочное занятие |
| 29 | Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.   | Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.                                    | Учебно-тренировочное занятие |
| 30 | Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.                  | Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. | Учебно-тренировочное занятие |
| 31 | Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.                  | Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. | Учебно-тренировочное занятие |
| 32 | Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»                               | Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. | Учебно-тренировочное занятие |
| 33 | Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»                               | Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. | Учебно-тренировочное занятие |
| 34 | Совершенствование комбинации технике футбола   | Обработка совершенствование комбинации технике футбола  | Учебно-тренировочное занятие |
| 35 | Совершенствование комбинации технике футбола   | Обработка совершенствование комбинации технике футбола  | Учебно-тренировочное занятие |
| 36 | Совершенствование комбинации технике футбола   | Обработка совершенствование комбинации технике футбола  | Учебно-тренировочное занятие |

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

*Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

*Метапредметными результатами являются следующие умения:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»**

Продолжительность учебного года – 12 месяцев.

Начало занятий: 1 сентября 2025 г.;

Окончание занятий – 27 мая 2026 г.

Количество учебных дней: 96

Количество часов: 96.

Режим занятия: 2 раз в неделю.

Сроки контроля по четвертям:

- октябрь,

- декабрь,

- март,

- май.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимы иметь один спорт зал, спортплощадку и футбольное поле. Спортивный зал школы постоянно должны пополняться новыми оборудованьями. Комплект спортивного инвентаря для занятий футболом: футбольные мячи, ворота, сетки, свисток, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д.

### **Формы аттестации**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится по четвертям.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. В.И.Губа, А.В.Лексаков «Теория и методика футбола» Уч.: Sport M:2016
2. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 2017
3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 2014
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.2017
6. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: 2014
7. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: 2015
8. 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.). – 2014
9. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 2016