

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Импульс»
г. Сосенский Козельский район Калужской области

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 3 от 26.08.2026



Утверждаю
Директор СШ «Импульс» г. Сосенский
Н.Н. Бурковская
Приказ № 13-У от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Футбол»**

Срок реализации программы - 1 год
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Автор программы: Алтынов А.А.

г. Сосенский
2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее программа) разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке программы была использована: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011г. М.А.Годик, Г.л. Борознов.

Футбол – (от англ. Foot – ступня, boll – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем соперник. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. Поле для игры — прямоугольник длиной 90—110 м и шириной 45—90 м.

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Отдельная футбольная игра называется - матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена. Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Футбол – командная игра, являющаяся в настоящее время самым популярным и массовым видом спорта, что дает ему право носить звание «король спорта». Футбол называют спортом номер один.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель программы:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся посредством занятий футболом;
- популяризация данного вида спорта;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;

- приобретение 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;
- овладение базовой техникой (основами) футбола.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качеств: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа: 6 – 17 лет
Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет

Для комплектовании группы по футболу по данной программе не проводится отбор детей. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям футболом).

Группа формируется с разностью в возрасте не более 3-х лет. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбол. Минимальный количественный состав группы 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- история развития футбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся *должны знать:*

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию футбола.

Должны уметь:

1. Выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой атаки и обороны;

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
4. Владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недели, занятие 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия рассчитываются в академических часах – 45 мин. Начало учебных занятий 1 сентября.

№	Разделы подготовки	Всего часов за год
1	Теоретическая подготовка (ТП)	30
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	62
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	62
4	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	62
5	Соревновательная подготовка	58
	Итого часов:	274

Примерный учебный план распределения учебных часов

№	Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка (ТП)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	6	7	6	7	5	6	7	5	6
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	7	6	7	6	5	7	6	5	7
4	Тактико-техническая подготовка (ТТП)	8	6	8	6	2	6	6	8	6	6
5	Соревновательная подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6
	Итого часов	30	28	30	28	24	24	28	30	24	28

Самостоятельная работа предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану (на период болезни, карантина и т.д.)

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1.	Физическая культура и спорт в России	4
1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4
1.3.	Основы техники и тактики футбола	6
1.4.	Спортивные соревнования по футболу	4
1.5.	Места занятий, оборудование и инвентарь	4
1.6.	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности	4
1.7.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4
	Итого часов	30
2. ОФП		
2.1.	Сила	10
2.2.	Быстрота	12
2.3.	Гибкость	10
2.4.	Ловкость	10
2.5.	Выносливость	10
2.6.	Подвижные игры	10
	Итого часов	62
3. СФП		
3.1.	Прыгучесть	20
3.2.	Быстрота движений	22
3.3.	Игровая ловкость	20
	Итого часов	62
4. ТТП		
4.1.	Перемещение, стойка игрока, повороты	10
4.2.	Прием мяча	16
4.3.	Ведение мяча и финты	16
4.4.	Удары по мячу ногами и головой	10
4.5.	Отбор мяча, атака, оборона	10
	Итого часов	62
5. Соревновательная подготовка		
5.1.	Участие в соревнованиях, товарищеские игры	58
6	Промежуточная аттестация	2

3. Содержание программы

«Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Основы техники и тактики футбола. Понятие о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футбола.

4. Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

6. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при в футболе. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Футбольные травмы и причины травматизма.

7. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

«Общая физическая подготовка»

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

1. *Сила.* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц

ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

2. *Быстрота*. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

3. *Гибкость*. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

4. *Ловкость*. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. *Выносливость*. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

6. *Подвижные игры*.

«Специальная физическая подготовка»

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег с ведением мяча.

3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»). Вбрасывание мяча. *«Технико-тактическая подготовка»*

1. Перемещение, стойка игрока, повороты. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

2. Прием мяча. Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полувысоких). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками.

3. Ведение мяча и финты. Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов.

4. Удары по мячу ногами и головой. Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

5. Отбор мяча. Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

6. Атака. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

7. Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Участие в соревнованиях, товарищеские игры

4. Формы контроля (аттестация)

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела. Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренер-преподаватель за месяц до аттестации должен быть осведомлен о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся. Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол (Приложение №1).

Формы проведения аттестации и порядок оценивания результатов:

Раздел «Теоретическая подготовка» - проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет» (Приложение №2).

Разделы «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет». Контрольные испытания тренер-преподаватель выбирает самостоятельно исходя из возраста и уровня физической подготовки обучающегося.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

5. Перечень учебно-методического материала

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.

2. А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк - ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ, Издательство Томского политехнического университета 2009

3. Методика обучения технике игры в футбол <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tehnike-igry-v-futbol-6459243.html> Методическое пособие – футбол для детей http://unostpskov.ucoz.ru/metodich/futbol_pourochnaja_programma_sog.pdf

4. Программа подготовки футболистов, методические рекомендации https://fc-rostov.ru/files/training_program_for_football_players_6-9_years_old.pdf

5. Видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki>

Интернет-ресурсы:

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей программе
по виду спорта футбол

Аттестационный лист

Объединение _____, Этап _____, ____ года обучения

№ п/п	ФИО	ТеорП	КПН	Переведен/ отчислен/ повторное обучение
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				

Тренер-преподаватель _____

Дата

Вопросы для тестирования:

1. Футбол в переводе с английского означает:

- А) мячом и ступней;
- Б) ручной мяч;
- В) бей головой.

(мячом и ступней)

2. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:

- А) сетом;
- Б) периодом;
- В) таймом;
- Г) игрой.

(таймом)

3. Продолжительность футбольного тайма, в минутах?

- А) 45;
- Б) 20;
- В) 90;
- Г) 40.

(45 минут)

4. Организатор мирового первенства по футболу:

- А) НХЛ;
- Б) Олимпийский организационный комитет;
- В) ФИФА;
- Г) Coca-Cola.

(ФИФА)

5. Этот нападающий признан лучшим футболистом на планете. Трехкратный чемпион мира. Его именем назван кофе, популярный в России в конце 20-го века. Этот игрок сборной Бразилии известен, как:

- А) Луис Рональдо;
- Б) Пеле;
- В) Диего Марадона;
- Г) NesCafe.

(Пеле)

6. Сборная какой страны первой в истории футбола получила высший титул - чемпион мира?

- А) Бразилия;
- Б) Уругвая;
- В) Аргентина;
- Г) СССР.

(Уругвай)

7. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу?

- А) в 1970;
- Б) в 1980;
- В) в 2000;
- Г) в 1930

(в 1930)

8. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона?

- А) Бразилии;
 - Б) Аргентины;
 - В) Уругвая;
 - Г) России
- (Аргентины)

9. Название страны, являющейся родиной футбола?

- А) США;
 - Б) Англия;
 - В) Голландия;
 - Г) Германия.
- (Англия)

10. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году?

- А) Германия;
 - Б) Россия;
 - В) Бразилия;
 - Г) Португалия.
- (Германия)

11. Что такое «офсайд»?

- А) «вне игры»;
 - Б) нарушение;
 - В) удаление;
 - Г) окончание матча.
- («вне игры»)

12. Кто судит футбольный официальный матч?

- А) зрители;
 - Б) главный тренер;
 - В) арбитр;
 - Г) члены государственной комиссии.
- (арбитр)

13. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»?

- А) предупреждение;
 - Б) замена игрока;
 - В) удаление;
 - Г) штрафной.
- (предупреждение)

14. Штрафной удар по воротам с расстояния 11 метров называется:

- А) гол;
 - Б) буллит;
 - В) пенальти;
 - Г) аут.
- (пенальти)

15. Место проведения первого мирового турнира по футболу?

- А) Москва (СССР);
 - Б) Ленинград (СССР);
 - В) Мотевидео (Уругвай);
 - Г) Буэнос-Айрес (Аргентина).
- (Мотевидео (Уругвай))

