

Принята на заседании Педагогического совета Протокол №_1_ от «29» августа 2025 г.	Утверждено Директор ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича» _____ В.И. Буслаева Приказ №174 _о/д_ от «01» сентября 2025 г.
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«футбол»**

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год (140 часов)

Составитель:

Тихомиров Евгений Александрович
педагог дополнительного образования

Чистополь, 2025 год.

Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	6
Учебный план.....	7
Содержание программы.....	11
Формы аттестации / контроля.....	14
Список литературы.....	15

Пояснительная записка.

Рабочая программа кружка «Футбол» разработана на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Учебного плана Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чистопольская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»;

Программа по футболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в футбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (футбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе.

Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «футбол»;

- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными половыми особенностями каждой группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по футболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, города и республики.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

Игра в футбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Актуальность программы заключается в том, что игра в футбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов. Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основными техникой и тактикой игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой

соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы футболистов - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в футбол в доступной для них форме.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в футбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Программа «Футбол» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной из расчета на одну группу.

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнями образования по годам обучения. Для каждого из уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по футболу, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по футболу, пополнение материальной базы футбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы «Футбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивного объединения;
- тематического планирования секции спортивных игр: «Футбол».

Учебно-календарный план.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<i>Введение (4ч)</i>	Инструктаж по ТБ. История развития футбола.	4	Становление футбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения футболистов. Общие основы футбола.	03.09	
					05.09	
2	<i>Правила игры(4ч)</i>	Правила игры и методика судейства.	4	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по футболу.	10.09	
					12.09	
3	<i>Обучение технике передвижения футболиста (30 ч)</i>	Техника передвижений футболиста.	4	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча между стоек.	17.09	
					19.09	
4		. Ведение внешней и внутренней частями подъёма. Передачи мяча внутренней стороны стопы на ход игроку.	6	. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки.	24.09	
					26.09	
					01.10	
5		Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.	4	Удары внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся игроку.	03.10	
					08.10	
6		Жонглирование мячом в воздухе.	4	Чередование ударов различными частями стопы. Правила игры в мини-футбол.	10.10	
					15.10	
7		Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку.	4	Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы.	17.10	
					22.10	
8		Правила игры в мини- футбол.	4	Удары по мячу головой на месте на точность .Удары	24.10	

		Удары на точность в ворота.		по мячу после ведения на точность в цель.	05.11	
9		Передачи мяча в заданный коридор.	4	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	07.11	
					12.11	
10	<i>Техника нападения (12 ч)</i>	Передвижения игроков боком, спиной вперёд, ускорения.	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	14.11	
					19.11	
11		Ведение мяча.	4	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой.	21.11	
					26.11	
12		Удары по воротам различными способами на точность.	4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	28.11	
					03.12	
13	<i>Техника защиты (20 ч)</i>	Зонная защита игроков.	4	Розыгрыш штрафного удара. Учебная игра.	05.12	
					10.12	
14		Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	4	Игра вратаря и защитников в обороне .Розыгрыш стандартных положений (аута от ворот).	12.12	
					17.12	
15		Игра вратаря.	4	Выбивание мяча от ворот. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча летящего навстречу.	19.12	
					24.12	
16		Личная защита игрока.	4	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	26.12	
					14.01	
17		Построение обороны при защите ворот.	4	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	16.01	
					21.01	
18	<i>Тактика защиты (14 ч)</i>	Индивидуальные действия в защите (выбор позиции в зависимости от игровой ситуации).	4	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	23.01	
					28.01	
19		Групповые действия защитников.	2	Остановка мячей летящих с различной скоростью.	30.01	
20		Командные тактические действия.	4	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.	04.02	
					06.02	

21		Индивидуальные тактические действия при приеме мяча.	4	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате.	11.02	
					13.02	
22	Тактика нападения (44 ч)	Тактика свободного нападения.	4	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра.	18.02	
					20.02	
23		.Индивидуальные тактические действия.	4	Нападения в индивидуальных игровых заданиях. Двусторонняя учебная игра.	25.02	
					27.02	
24		Командные тактические действия.	4	Нападения в командных игровых заданиях. Двусторонняя учебная игра.	04.03	
					06.03	
25		Нападение быстрым прорывом.	6	Передачи мяча касанием без остановки на месте. Учебная игра.	11.03	
					11.03	
					13.03	
26		Индивидуальные тактические действия при выполнении передач на удар.	4	Передачи мяча на точность на месте в парах .Двусторонняя учебная игра.	18.03	
					20.03	
27		Взаимодействие игроков в нападении.	6	Взаимодействие с партнёрами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.	25.03	
	27.03					
	08.04					
28	Подстраховка игроков.	4	Выбор позиции и страховка партнёра при атаке противника флангом и через центр.	10.04		
				10.04		
29	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	4	Ложное движение туловища в одну сторону рывок с мячом в другую. Учебная игра.	15.04		
				17.04		
30	Групповые действия.	4	Групповые взаимодействия с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3,3:2,2:1.	22.04		
				24.04		
31	Организация быстрой контратаки.	4	Тактические действия на своём игровом поле. Учебная игра.	29.04		
				06.05		
32	Игра по правилам с заданием (4 ч)	Подвижные игры.	4	Подвижная игра «Поймай палку», «Салки», «Поймай мяч».	08.05	

33	Индивидуальные и групповые задания (4ч)	Бег по звуковому сигналу из различных исходных положений.	4	Бег на скорость, в равномерном темпе, по пересечённой местности.	13.05	
					15.05	
34	Подбор упражнений (4ч)	Физическая подготовка.	4	Упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание ног в висе. Прыжки со скакалкой.	20.05	
					22.05	
	Всего		140			

Содержание программы.

1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения:

- основная стойка;
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя;

- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- изменение направления движения;
- остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения со скакалками;
- упражнения для мышцы туловища и шеи;
- упражнения на скамейках.

3. Акробатические упражнения:

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад);
- кувырком вперед, назад из упора присев;

4. Легкоатлетические упражнения;

- беговые ускорения до 40 м;
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров;
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину);

5. Метание:

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, футбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений;
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы.

2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки футболиста(лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами;
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу;
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м);
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной;
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно;
- челночный бег с набивными мячами в руках.

2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, то же, но с прыжком;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед, то же, с отягощением;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх, действия с мячом:

- командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приёмы изученного материала взаимодействие игроков при атаке).
- индивидуальные действия без мяча(правильное расположение и ориентировка на футбольном поле ,выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- индивидуальные действия с мячом(использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановка мяча в зависимости от игровой ситуации);
- групповые действия (выполнение передачи в ноги партнёру , на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях-начало игры, штрафном, свободных ударах вбрасывание мяча).

4.Тактическая подготовка

1. Тактика нападения:

- групповые действия(взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- командные действия (прием передачи мяча ,пас, нападения в игровых площадках).

2.Тактика защиты:

- индивидуальные действия(выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча);

Планируемый результат освоения программы:

Основной показатель работы секции по футболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития .Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в футбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики футбола;

Ожидаемые результаты работы:

1. Развитие природных данных учащихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в футбол,
3. Участие в спартакиаде по футболу, формирование сборной команды для участия в соревнованиях различного уровня.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт учащихся от правонарушений и положительно повлияет на поведение,
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

Формы аттестации / контроля.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий в группах и индивидуально. Итоговый контроль реализуется в форме соревнований в подвижных играх. По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Карта результативности обучающихся по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Футбол»**

ФИО педагога: Тихомиров Евгений Александрович

Количество обучающихся: 15

Форма аттестации/контроля: итоговое занятие, индивидуальное и групповое участие в соревнованиях.

Форма оценки результатов: зачёт/незачёт

№	ФИО	Класс	Уровень				Примечание зачёт/ незачёт
			Высокий	Средний	Низкий	Критический	
1	Нурмиев Равиль	5а					
2	Лотфуллин Альмир	6а					
3	Рекушин Ярослав	6а					
4	Саутов Максим	6а					
5	Ненастьев Кирилл	6а					
6	Михеев Павел	7а					
7	Лотфуллин Радмир	7а					
8	Тимин Илья	7а					
8	Гашкаримов Марсель	8а					
10	Гашкаримов Марат	8а					
11	Зотиков Николай	8а					
12	Калугин Егор	8а					
13	Завьялов Кирилл	9а					
14	Ондаев Камиль	9а					
15	Амирзянов Артур	10а					
16							
17							
18							
19							
20							

Из них по результатам аттестации/контроля

Высокий уровень- _____

Средний уровень- _____

Низкий уровень- _____

Критический уровень- _____

Педагог дополнительного образования:

Тихомиров Е.А./ _____

Список литературы.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ.-Советский спорт,2010.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса-М.ФиС,1985.
4. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки 1973.
- 5.Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта М. 2002.
- 6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки М. ФиС 1977.
7. Мини- футбол – игра для всех В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – Советский спорт, 2007.
- 8.Мини- футбол ,Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Советский спорт, 2010-96с.