

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»  
**Ново-Савиновского района г.Казани**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «27» августа 2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа №31»  
/А.Р.Гатауллин/  
«27» августа 2025 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«Школа футбола»**

Автор-составитель:

Андрянов Евгений Радикович  
учитель физической культуры

2025-2026 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Цель программы** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

### **Задачи Программы**

#### **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры, футбол;
- обучить учащихся основной технике и тактике футбола;
- научить правильно регулировать свою нагрузку.

#### **Развивающие:**

- обеспечить укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развить выносливость;
- сформировать важные двигательные умения и навыки;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Срок реализации программы** 1 год

**Форма проведения занятий** очная

### **Прогнозируемые результаты реализации программы**

#### **Образовательные результаты**

характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы: в образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- 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.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

#### **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.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

#### **Формы контроля.**

С целью определения результатов учебной деятельности применяются следующие формы контроля:

- проведение открытых занятий;
- участие в районных, городских и республиканских конкурсах

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                       | Кол-во<br>часов | Дата<br>проведения |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| 1.       | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности                               | 1 час           |                    |
| 2.       | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                       | 1 час           |                    |
| 3.       | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 1 час           |                    |
| 4.       | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.               | 1 час           |                    |
| 5.       | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.               | 1 час           |                    |
| 6.       | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.               | 1 час           |                    |
| 7.       | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».                            | 1 час           |                    |
| 8.       | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».                            | 1 час           |                    |
| 9.       | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.             | 1 час           |                    |
| 10.      | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.             | 1 час           |                    |
| 11.      | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.             | 1 час           |                    |

|     |                                                                                                                                                                                                   |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 12. | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол<br>Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                                                                 | 1 час |  |
| 13. | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.<br>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 час |  |
| 14. | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.<br>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 час |  |
| 15. | Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.                                                                                                                               | 1 час |  |
| 16. | Подвижные игры. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.                                                                                                                               | 1 час |  |
| 17. | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                                                                | 1 час |  |
| 18. | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.                                                                                | 1 час |  |
| 19. | ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.                            | 1 час |  |
| 20. | ОФП. СФП. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.                            | 1 час |  |
| 21. | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.                                                                                                                                     | 1 час |  |
| 22. | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.                                                                                                                                     | 1 час |  |

|     |                                                                                                         |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 23. | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.                                           | 1 час |  |
| 24. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 час |  |
| 25. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 час |  |
| 26. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 час |  |
| 27. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 час |  |
| 28. | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 час |  |
| 29. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.                                                  | 1 час |  |
| 30. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.<br>Двусторонняя учебная игра.                    | 1 час |  |
| 31. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.<br>Двусторонняя учебная игра.                    | 1 час |  |
| 32. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.<br>Двусторонняя учебная игра.                    | 1 час |  |
| 33. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.<br>Двусторонняя учебная игра.                    | 1 час |  |
| 34. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите.<br>Двусторонняя учебная игра.                    | 1 час |  |
| 35. | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар                       | 1 час |  |
| 36. | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар                       | 1 час |  |
| 37. | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар                       | 1 час |  |
| 38. | Учебно-тренировочная игра.                                                                              | 1 час |  |

|     |                                                                                                                             |       |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 39. | ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.                                     | 1 час |  |
| 40. | ОФП. Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.                                     | 1 час |  |
| 41. | Учебно-тренировочная игра.                                                                                                  | 1 час |  |
| 42. | Отработка передач в движении, передача мяча на ход.                                                                         | 1 час |  |
| 43. | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку                                                           | 1 час |  |
| 44. | Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра                           | 1 час |  |
| 45. | Игры на развитие ориентации и мышления. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра                           | 1 час |  |
| 46. | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра                                                                   | 1 час |  |
| 47. | Двусторонняя учебная игра                                                                                                   | 1 час |  |
| 48. | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Двусторонняя учебная игра.                                                  | 1 час |  |
| 49. | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 1 час |  |
| 50. | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 1 час |  |
| 51. | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра  | 1 час |  |
| 52. | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 1 час |  |
| 53. | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя                                                                      | 1 час |  |

|     |                                                                                                                                                       |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|     | учебная игра.                                                                                                                                         |       |  |
| 54. | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.                                                                                  | 1 час |  |
| 55. | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.                    | 1 час |  |
| 56. | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.                                                                                       | 1 час |  |
| 57. | Изучение техники игры: отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями                                                                          | 1 час |  |
| 58. | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Эстафета дриблеров.                                                                      | 1 час |  |
| 59. | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Двусторонняя учебная игра                                                                | 1 час |  |
| 60. | Игра на опережение, старты из различных положений.                                                                                                    | 1 час |  |
| 61. | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.                                                                                         | 1 час |  |
| 62. | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.      | 1 час |  |
| 63. | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника | 1 час |  |
| 64. | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника | 1 час |  |
| 65. | Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.                                                                                      | 1 час |  |
| 66. | Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.                                                                                      | 1 час |  |
| 67. | Физическое совершенствование со спортивной направленностью. ОФП.                                                                                      | 1 час |  |

|     |                                                                                          |       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 68. | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | 1 час |  |
| 69. | Учебно-тренировочная игра                                                                | 1 час |  |
| 70. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов                                           | 1 час |  |