

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,  
т. (3854) 32-94-22, e-mail: [ssport2@mail.ru](mailto:ssport2@mail.ru)



**Рассмотрено:**

На заседании Педагогического Совета  
МБУДО «Спортивная школа №2»  
Протокол № 5 от 26 августа 2025года.

**Утверждаю:**

Директор МБУДО «Спортивная  
школа №2»

\_\_\_\_\_  
С.М.Вирбицкас  
Приказ № 71 -ОД от 29.09.2025 года.



Подписано цифровой подписью:  
Вирбицкас Сергей Мидасович

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности для спортивно-оздоровительных групп  
по виду спорта  
футбол  
для обучающихся с 6 до 18 лет платных групп обучения**

**Срок реализации программы 8 месяцев**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 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 дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» 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 дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» - физкультурно-оздоровительная.**

**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.

#### *Развивающиеся:*

- 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** дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения в спорте.

#### *Контингент обучающихся*

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа: 6- 18 лет

Для комплектования 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 4-х лет.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбол.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»: **8 месяцев.**

#### *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.

## 1. 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 40 недель, занятие 2 раза в неделю по 2 часа.

| № п/п | Наименование разделов             | Количество часов 2 часа в нед. | Формы промежуточной аттестации       |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка          | 4                              | Беседа (устный опрос)                |
| 2     | Общая физическая подготовка       | 10                             | сдача контрольных нормативов         |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 20                             | сдача контрольных нормативов         |
| 4     | Технико-тактическая подготовка    | 28                             | Мониторинг индивидуальных достижений |
| 5.    | Сдача контрольных нормативов      | 2                              |                                      |
|       | Итого часов:                      | 64                             |                                      |

## 2. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает календарный учебный график из расчета 32 недели.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного

тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах.

*Годовой календарный учебный график на текущий учебный год*

| № | Виды подготовки                   | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | Всего часов |
|---|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка       | 2        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 2        | 10          |
| 2 | Специальная Физическая подготовка | 2        | 3        | 2        | 3        | 3        | 3        | 2        | 2        | 20          |
| 3 | Технико - тактическая подготовка  | 3        | 4        | 4        | 4        | 4        | 3        | 3        | 3        | 28          |
| 4 | Теоретическая подготовка          | 1        |          | 1        |          |          | 1        | 1        |          | 4           |
| 5 | Контрольные нормативы             |          |          |          |          |          |          |          | 2        | 2           |
|   | <b>Итого часов</b>                | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>9</b> | <b>64</b>   |

Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 1 октября.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 40 недели учебно-тренировочных занятий. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно

*Тематическое планирование*

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 32 недели.

|                                       | <b>Наименование темы</b>                   | <b>Кол-во часов</b> |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|
| <b>Теория</b>                         |                                            |                     |
|                                       | Физическая культура и спорт в России       | 1                   |
|                                       | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1                   |
|                                       | Основы техники и тактики футбола           | 1                   |
|                                       | Спортивные соревнования по футболу         | 1                   |
| <b>ОФП</b>                            |                                            |                     |
|                                       | Упражнения на силу                         | 2                   |
|                                       | Упражнения на быстроту                     | 2                   |
|                                       | Упражнения на гибкость                     | 2                   |
|                                       | Упражнения на ловкость                     | 2                   |
|                                       | Упражнения на выносливость                 | 2                   |
| <b>СФП</b>                            |                                            |                     |
|                                       | Упражнения на прыгучесть                   |                     |
|                                       | Упражнения на быстроту движения            |                     |
|                                       | Упражнения на игровую ловкость             |                     |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b> |                                            |                     |
|                                       | Перемещение, стойка игрока, повороты       | 5                   |
|                                       | Прием мяча                                 | 5                   |
|                                       | Ведение мяча и финты                       | 6                   |
|                                       | Удары по мячу ногами и головой             | 6                   |
|                                       | Отбор мяча, атака, оборона                 | 6                   |

## *Рабочие программы изучаемых разделов*

### *Рабочая программа учебного раздела*

#### **«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.

### *Рабочая программа учебного раздела*

#### **«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: перекаты, 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.**

#### **Рабочая программа учебного раздела «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.

#### **Рабочая программа учебного раздела «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.

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

**6. Участие в соревнованиях, товарищеские игры**

**Сдача контрольных нормативов.**

| По общей физической подготовке      |                                            |                   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|
| 1                                   | Бег 30 м                                   | 6,8               |
| 2                                   | Бег 300 м                                  | Без учета времени |
| 3                                   | Прыжок в длину с места                     | 100 см            |
| По специально физической подготовке |                                            |                   |
| 1                                   | Вбрасывание                                | 5 м               |
| 2                                   | Бег на 30м с ведением мяча (с)             | 7,5               |
| 3                                   | Удар по мячу на точность с 11 метров (раз) | 2-5               |

Итоговая аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

**Методика проведения контрольных испытаний**

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший результат.

**Удар по мячу на точность** - Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом.

Учитывается сумма попаданий.

**Вбрасывание мяча руками на дальность (м)** - Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*по технико-тактической подготовки*

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя (применение обучающимися изученного материала на учебно-тренировочных занятиях). По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

### *Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Футбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации учебно-тренировочного процесса:**

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях
- итоговая аттестация обучающихся.
- самостоятельная работа применяется при отсутствии замены проведения

тренировок другим тренером-преподавателем, задание выдается каждому обучающему с учетом приобретенных навыков в данном виде спорта с последующим контролем результатов.

**Наполняемость группы:** 20 человек

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия :** 1 час ( 60мин).

**Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю :** 2 часа

**Требования к материально-техническому обеспечению:**

- наличие зала, футбольного поля для проведения занятий
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для

освоения Программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- Ворота
- Мячи футбольные
- Конусы (фишки)
- Макет футбольного поля с магнитными фишками
- Секундомер
- Гимнастическая скамейка

### *Информационное обеспечение*

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.

102

2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.

3. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.

4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

6. *Годик М.Л.* Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

7. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

8. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

9. *Голомазов С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов

**Интернет-ресурсы:**

1. Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>  
Российский футбольный союз <https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole>

2. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Методика обучения технике игры в футбол

<https://infourok.ru/metodika-obucheniva-tehnike-igry-v-futbol-6459243.html>

4. Методическое пособие - футбол для детей

<http://unostpskov.ucoz.ru/metodich/futbol-pourochnaja-programma-sog.pdf>

5. Программа подготовки футболистов, методические рекомендации <https://fc-rostov.ru/files/training-program-for-football-players-6-9-years-old.pdf>

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