

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лисковская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
педагогического совета № 1
от 26.08.2025 г.

Утверждена:
Директор МБОУ Лисковская СОШ
Быкова Н.А.
Приказ № 71 от 01.09.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Бадялкин Александр Викторович
учитель физической
культуры

д. Лисково, 2025 г.

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования спортивной секции «Футбол», предназначеннной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

- коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футболу).

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футболу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	10 лет - 12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м(сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6
Бег 400м (сек)					
6-минутный бег (м)			1400	1500	
Прыжок в длину с /м (см)	160	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0
Удар по мячу на дальность – сумма правой и левой ногой(м)			45	55	65
Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				245	250
Бросок мяча на дальность из - за головы (м)				20	24

Планируемые результаты

Упражнения	10 лет - 12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30 м(сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6
Бег 400м (сек)					
6-минутный бег (м)			1400	1500	
Прыжок в длину с /м (см)	160	170	180	200	220
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0
Удар по мячу на дальность – сумма правой и левой ногой(м)			45	55	65
Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				245	250
Бросок мяча на дальность из - за головы (м)				20	24

Планируемые результаты

Содержание рабочей программы

Содержание учебного плана:

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время

- занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие футбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
 3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. СФП: Удары и пас мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Удар мяча после отбора с попаданием в цель. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
 4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.
 5. Тактическая подготовка. Выход для получения и отвлечения мяча. Атака ворота. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке в ворота. Система личной защиты.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема секционных занятий	Количество часов
1.	Т/Б и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Подвижные игры с элементами футбола.	1
2.	Правила игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1
3.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	1
4.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	1
5.	Ведение мяча с обводкой стоек	1
6.	Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	1
7.	Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	1
8.	Передача мяча и остановка мяча в парах на месте.	1
9.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	1

10.	Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте.	1
11.	Эстафеты с ведением мяча.	1
12.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
13.	Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	1
14.	Игра в квадрате.	1
15.	Ввод мяча в игру.	1
16.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.	1
17.	Т/Б по футболу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1
18.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1
19.	Эстафеты с ведением мяча.	1
20.	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
21.	Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	1
22.	Остановка мяча грудью.	1
23.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
24.	Совершенствование остановки мяча.	1
25.	Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1
26.	Жонглирование мячом.	1
27.	Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.	1
28.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
29.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
30.	Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
31.	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1
32.	Удар по мячу серединой лба.	1
33.	Совершенствование ударов по летящему мячу.	1
34.	Товарищеская встреча по футболу	1
	ИТОГО:	34

Годовой календарный учебный график

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Лисковская средняя общеобразовательная школа на 2025-2026 учебный год.

Этапы образовательного процесса	Начальное общее образование		Основное общее образование		Среднее общее образование	
	1 классы	2 -4 классы	5 -8 классы	9 классы	10 классы	11 классы
Начало учебного года	1 сентября 2025 года					
Продолжительность учебного года	33 недели	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели
Окончание учебного года	26 мая 2026 года			В соответствии с расписанием ГИА	26 мая 2026 года	В соответствии с расписанием ГИА
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Окончание работы	12.30-13.35	13.35 - 15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
Режим работы в ГПД	14.00 – 16.00	14.00 – 16.00				
Регламентирование образовательного процесса	учебный год разбит на три триместра					
Продолжительность учебных занятий по триместрам и полугодиям	I триместр с 1 сентября по 30 ноября II триместр с 1 декабря по 28 февраля III триместр с 1 марта по 26 мая					

Каникулы						
осенние	с 25 октября 2025 г. по 2 ноября 2025 г. (9 дней)					
зимние	С 31 декабря 2025 г. по 11 января 2026 г. (12 дней)					
весенние	С 28 марта 2026 г. по 5 апреля 2026 г. (9 дней)					
Дополнительные каникулы	с 16 февраля 2026г. по 22 февраля 2026г. (7 дней)					
Промежуточная аттестация		В конце каждого триместра				
Итоговая аттестация		апрель-май 2026г.	май 2026г.	В соответствии с расписанием ГИА	май 2026г.	В соответствии с расписанием ГИА

Условия реализации программы:

- 1.Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев С., «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Варюшкин В., «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РОСС, Москва, 2017 г.
4. Годик М., С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
5. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
6. Цирик Б., «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.