

**Отдел образования администрации Краснохолмского муниципального  
округа Тверской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно

совет МБУДО «Краснохолмская сш»

протокол №1 от 21.07.2025г

УТВЕРЖДАЮ

приказ №44 от 21.07.2025г

директор МБУДО

«Краснохолмская сш»

\_\_\_\_\_ О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ФУТБОЛ»**

Направленность – физкультурно спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – от 7 лет и старше

Срок реализации программы – 3 года

ФИО, должность – Скребов Дмитрий Алексеевич, тренер – преподаватель

г. Красный Холм

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| <b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b> | <b>3</b> |
| 1. Нормативно правовая база.....      | 3        |
| 2. Направленность программы.....      | 4        |
| 3. Новизна и актуальность.....        | 4        |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| 4. Отличительные особенности рабочей программ.....      | 5         |
| 5. Адресат программы.....                               | 5         |
| 6.Сроки реализации рабочей программы.....               | 5         |
| 7. Форма обучения .....                                 | 5         |
| 8. Режим занятий.....                                   | 5         |
| <b>II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП .....</b>                      | <b>5</b>  |
| 1. Цели программы.....                                  | 5         |
| 2. Задачи рабочей программы.....                        | 5         |
| <b>III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>                   | <b>6</b>  |
| 1. Учебный план.....                                    | 6         |
| 2. Содержание учебного плана.....                       | 16        |
| <b>IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....</b>                   | <b>23</b> |
| <b>V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</b>               | <b>23</b> |
| <b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>            | <b>24</b> |
| 1. Материально-техническое обеспечение.....             | 24        |
| 2. Информационное обеспечение.....                      | 24        |
| 3. Кадровое обеспечение.....                            | 24        |
| <b>VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b> | <b>24</b> |
| <b>VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....</b>                 | <b>25</b> |
| <b>IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>                       | <b>26</b> |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по «Футболу» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2007 № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол"

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Футбол (от англ. foot-ступня, ball-мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз чем команда соперника. Футбол олимпийский вид спорта. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Членами международной федерации футбола (FIFA) являются 211 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем, развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление,

повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

## **2. Направленность программы.**

Рабочая программа по «Футболу» имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **3. Новизна, актуальность.**

**Новизна и актуальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться мини-футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «мини-футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство футбола заключается в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском

и подростковом возрасте.

Доступность в проведении тренировочных занятий по футболу позволяет привлечь к тренировкам «трудных детей». Именно такие обучающиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты.

#### **4. Отличительные особенности рабочей программы.**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов данного вида спорта.

Особенности организации обучения футболу направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки футболистов на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся футболом.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности обучения и тренировки:

- комплектование тренировочных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются в командных игровых видах спорта с учетом планирования участия занимающихся (формирования команды игроков) в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) их проведения.
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

#### **5. Адресат программы**

Возраст учащихся группы от 7 лет и выше. В секцию принимаются дети, имеющие разрешения родителей и не имеющие медицинских противопоказаний.

## **6. Сроки реализации**

Программа «футбол» предусматривает общий объем прохождения материала в течении 3-х лет.

## **7. Форма обучения**

Очная

## **8. Режим занятий**

Программа по «футбол» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале сш, 6 часов в неделю.

## **II ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП**

### **1.Цели программы**

Цели программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий футболом.

### **2.Задачи рабочей программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте для последующего совершенствования их спортивного мастерства и профессиональной направленности.

## **III Содержание программы**

### **1. Учебный план**

### 3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### 4.1. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол" для ГНП-1

Таблица 10

| N п/п                                                                       | Упражнения                    | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|
|                                                                             |                               |                   | мальчики                  | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |                               |                   |                           |         |
| 1.1.                                                                        | Челночный бег 3x10 м          | с                 | не более                  |         |
|                                                                             |                               |                   | -                         | -       |
| 1.2.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта | с                 | не более                  |         |
|                                                                             |                               |                   | 2,35                      | 2,50    |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                   | с                 | не более                  |         |
|                                                                             |                               |                   | -                         | -       |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места        | см                | не менее                  |         |

|                                                                               |                                                                                            |                      |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|------|
|                                                                               | толчком двумя ногами                                                                       |                      | 100      | 90   |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b> |                                                                                            |                      |          |      |
| 2.1.                                                                          | Ведение мяча 10 м                                                                          | с                    | не более |      |
|                                                                               |                                                                                            |                      | 3,20     | 3,40 |
| 2.2.                                                                          | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более |      |
|                                                                               |                                                                                            |                      | -        | -    |
| 2.3.                                                                          | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более |      |
|                                                                               |                                                                                            |                      | -        | -    |
| 2.4.                                                                          | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее |      |
|                                                                               |                                                                                            |                      | -        | -    |

#### 4.2. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол" для ГНП-2 и ГНП-3

Таблица 11

| N п/п                                                                       | Упражнения                    | Единица измерения | Норматив свыше года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------------------|---------|
|                                                                             |                               |                   | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |                               |                   |                              |         |
| 1.1.                                                                        | Челночный бег 3x10 м          | с                 | не более                     |         |
|                                                                             |                               |                   | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта | с                 | не более                     |         |
|                                                                             |                               |                   | 2,30                         | 2,40    |

|                                                                        |                                                                                            |                      |          |       |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-------|
| 1.3.                                                                   | Бег на 30 м                                                                                | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                            |                      | 6,0      | 6,5   |
| 1.4.                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                | см                   | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                            |                      | 120      | 110   |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" |                                                                                            |                      |          |       |
| 2.1.                                                                   | Ведение мяча 10 м                                                                          | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                            |                      | 3,00     | 3,20  |
| 2.2.                                                                   | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                            |                      | 8,60     | 8,80  |
| 2.3.                                                                   | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                            |                      | 11,60    | 11,80 |
| 2.4.                                                                   | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                            |                      | 5        | 4     |

## 5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 14

| N<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
|----------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|

|                                           |                                                                                               |          |                          |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------|
| 1.                                        | Барьер тренировочный (регулируемый)                                                           | штук     | 10                       |
| 2.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)           | штук     | 4                        |
| 3.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)           | штук     | 4                        |
| 4.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м) | штук     | 8                        |
| 5.                                        | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                                            | комплект | 3                        |
| 6.                                        | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)                                           | комплект | 1                        |
| 7.                                        | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой                                             | комплект | 4                        |
| 8.                                        | Сетка для переноски мячей                                                                     | штук     | на группу                |
|                                           |                                                                                               |          | 2                        |
| 9.                                        | Стойка для обводки                                                                            | штук     | 20                       |
| 10.                                       | Секундомер                                                                                    | штук     | на тренера-преподавателя |
|                                           |                                                                                               |          | 1                        |
| 11.                                       | Свисток                                                                                       | штук     | на тренера-преподавателя |
|                                           |                                                                                               |          | 1                        |
| 12.                                       | Тренажер "лесенка"                                                                            | штук     | на группу                |
|                                           |                                                                                               |          | 2                        |
| 13.                                       | Фишка для установления размеров площадки                                                      | штук     | на группу                |
|                                           |                                                                                               |          | 50                       |
| 14.                                       | Флаг для разметки футбольного поля                                                            | штук     | 6                        |
| <b>Для спортивной дисциплины "футбол"</b> |                                                                                               |          |                          |
| 15.                                       | Ворота футбольные стандартные с сеткой                                                        | штук     | 2                        |
| 16.                                       | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                            | штук     | 2                        |

|     |                                             |      |                          |
|-----|---------------------------------------------|------|--------------------------|
| 17. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера-преподавателя |
|     |                                             |      | 1                        |
| 18. | Мяч футбольный (размер N 3)                 | штук | 14                       |
| 19. | Мяч футбольный (размер N 4)                 | штук | 14                       |
| 20. | Мяч футбольный (размер N 5)                 | штук | 12                       |

## **6.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.:Олимпия, 2007
- 2.Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра», 1989
- 3.Апухтин Б.Т. «Обманные приёмы в футболе», 1969
- 4.Годик М.А.Физическая подготовка футболистов/М.А.Годик.-М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006

5. Голомазов С., Чирва Б. «Теория и методика футбола. Техника игры»-М.: СпортАкадемПресс, 2002
6. Комплексный контроль в спортивных играх. Годик М.А., Скородумова А.П.-М.: Советский спорт. 2010
7. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) Москва, 2013
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика/Г.В.Монаков-2-е изд.-М.: Советский спорт, 2007
9. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол.-М.: Олимпия, 2007. 1 этап (8-10 лет)
10. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Варюшкин В.В., Лопачев Р.Ю., 2014
11. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография/А.В.Петухов.-М.:Советский спорт, 2006
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.: Граница, 2008
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
15. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

16. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
18. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б. - М.: Человек, 2010
19. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура, 2007
20. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. - М.: Профиздат, 2011