

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУРЯТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании  
кафедры ФК  
19 Сиратов Л.М.  
01.09.2025г.



«Утверждаю»:  
Директор «БРПК»  
С.Ц. Нимбуева  
01.09.2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»

Возраст учащихся: 15-19 лет  
Срок реализации: 4 года  
Уровень программы: базовый

Автор - составители:  
Панченко Владимир Александрович, педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2025 г

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

### «Футбол»

№	Структура	
1.	Титульный лист:	
1.1.	Образовательная организация	ГБПОУ «БРПК»
1.2.	Название программы	Футбол
1.3.	Срок реализации	4 года
1.4.	ФИО автора, должность	Панченко В.А., педагог ДО
1.5.	Территория, год	Республика Бурятия, БРПК, 2025 год
2.	Пояснительная записка:	
2.1.	Тип программы	Секционная (дополнительная)
2.2.	Направленность	Спортивная специализация
2.3.	Актуальность	<b>Актуальность</b> 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.
2.4.	Цель	<b>Цель</b> формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.
2.5.	Задачи	<b>Образовательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование необходимых теоретических знаний;</li> <li>• обучение технике и тактике игры;</li> <li>• обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.</li> </ul> <b>Воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание моральных и волевых качеств;</li> <li>• выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;</li> <li>• формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>• повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>• совершенствование навыков и умений игры.</li> </ul>
2.6.	Отличительные особенности программы	<b>Отличительной особенностью</b> 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 ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.
2.7.	Возраст детей	15-19 лет
2.8.	Продолжительность занятий	2 часа
2.9.	Формы занятий	Внеурочная
2.10.	Режим занятий	Тренировочный процесс
2.11.	Ожидаемые результаты	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• футбол как вид спорта и средство физического воспитания;</li> <li>• технические и тактические действия в футболе;</li> <li>• правилах соревнований по футболу</li> <li>• средствах и методах обучения по футболу и их совершенствования;</li> <li>• методике судейства соревнований по футболу</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировании учебной работы по футболу на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе;</li> <li>• организации занятий футбола на уроках физической культуры и во внеучебное время;</li> <li>• организации и проведении соревнований по Футболу.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать содержание и процесс обучения по футболу;</li> <li>• создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления о технике выполнения тех или иных упражнений в футболе</li> <li>• Уметь определять и исправлять ошибки у игроков;</li> <li>• контролировать и оценивать качество усвоения двигательных действий;</li> <li>• Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике;</li> <li>• выполнять обязанностей судьи при обслуживании соревнований по футболу.</li> </ul>
2.12.	Способы определения результативности	Нормативы, соревнования.
2.13.	Формы контроля	<p>Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.</p> <p>В начале 1-ого года обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном</p>

		<p>турнире по легкой атлетике.</p> <p>Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: городского, ресубликанского и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.</p> <p>Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.</p>
<b>3.</b>	<b>Учебно-тематический план:</b>	
3.1.	Перечень разделов, тем	<p><b>Теорет.подготовка</b>  Физическая культура и спорт в России  Развитие футбола в России и за рубежом  Гигиенические знания и навыки.  Режим и питание спортсмена.  Врачебный контроль и самоконтроль  Правила игры в футбол.  Организация и проведение соревнований  Установка перед игрой и разбор проведенной игры  Места занятий, оборудование и инвентарь</p> <p><b>Практическая подготовка</b>  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка  Техническая подготовка  Тактическая подготовка  Учебные и тренировочные игры  Контрольные игры и соревнования  Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов  Самостоятельная работа</p> <p><b>Контрольно-переводные испытания</b></p>
3.2.	Кол-во часов по темам (теория, практика, всего)	<p>Теория- 8 часов  Практика- 206 часа  Всего- 214 часов</p>

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	7
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	8
1.3. Содержание программы	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы	13
2.5. Список литературы	14

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа ГБПОУ БРПК по виду спорта футбол (далее – программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

Устав учреждения утв. Приказом МОиН РБ от 18.12.2015 г. №2726.

[http://brpcrb.ru/upload/buryascbrpk\\_new/files/68/07/6807ec7d37139736ab8b8109b2ba469a.pdf](http://brpcrb.ru/upload/buryascbrpk_new/files/68/07/6807ec7d37139736ab8b8109b2ba469a.pdf)

История современного футбола начала свой путь из Англии, еще в XII веке. Лишь в 1846 году в Англии попытались выработать единые правила игры в футбол. Первая футбольная команда была зарегистрирована в 1857 году. Спустя шесть лет впервые была образована Английская футбольная ассоциация. Самый первый международный матч прошел в 1870 году, на поле встретились футболисты сборных Англии и Шотландии. Судейский свисток впервые был применен в 1878 году. Самый первый чемпионат Англии прошел в 1888 году, таким образом была создана первая в мире Футбольная лига. В 1891 году известный эксперт Джон Пенальти предложил внести в правила футбола одиннадцатиметровый штрафной удар. В 1904 году была организована международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА, которая по сей день является самой крупной организацией в мире. И, наконец, в 1908 году футбол официально был включен в программу Олимпийских игр, а с 1930 года начали проводить первенства мира.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

**Ожидаемые результаты****Знать:**

- футбол как вид спорта и средство физического воспитания;
- технические и тактические действия в футболе;
- правила соревнований по футболу
- средствах и методах обучения по футболу и их совершенствования;
- методике судейства соревнований по футболу
- планировании учебной работы по футболу на уроках физической культуры и работы спортивной секции в школе;
- организации занятий футбола на уроках физической культуры и во внеучебное время;
- организации и проведении соревнований по Футболу.

**Уметь:**

- планировать содержание и процесс обучения по футболу;
- создавать с помощью слова и показа у учащихся знания и представления о технике выполнения тех или иных упражнений в футболе
- Уметь определять и исправлять ошибки у игроков;
- контролировать и оценивать качество усвоения двигательных действий;
- Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике;
- выполнять обязанностей судьи при обслуживании соревнований по футболу.

### 1.3 Содержание программы

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
1.5	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	Опросы, контрольные испытания
1.6	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	2	Опросы, контрольные испытания
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
<b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	70	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	50	Игры, соревнования
2.3	Техническая подготовка	42	Игры, соревнования
2.4	Тактическая подготовка	25	Игры, соревнования
2.5	Учебные и тренировочные игры	4	Игры, соревнования
2.6	Контрольные игры и соревнования	5	Товарищеские встречи, игры, соревнования городского и республиканского уровня
2.7	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	10	Игры, соревнования
<b>ИТОГО часов практической</b>		<b>206</b>	

	<b>ПОДГОТОВКИ:</b>		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>214</b>	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						<b>I. ТЕОРИЯ</b>		
1.	сентябрь			Беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
2.	октябрь			Беседа	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
3.	ноябрь			Беседа	1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
4.	декабрь			Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
5.	январь			Беседа	1	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
6.	февраль март			Беседа	2	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
7.	апрель			Беседа	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивный зал	Опросы, контрольные испытания
	<b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>				<b>8</b>			
						<b>II. ПРАКТИКА</b>		
1.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	70	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
2.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	50	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
3.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	42	Техническая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
4.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	25	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
5.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	4	Учебные и тренировочные игры	Спортивный зал	Игры, соревнования
6.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	5	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Игры, соревнования

7.	сентябрь-май			Учебно-тренировочное занятие	10	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
<b>ИТОГО часов практической подготовки:</b>					<b>206</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>					<b>214</b>			

## 2.2. 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.

## 2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

### 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**1.1. При проведении тестирования по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

## 2.4. Методические материалы

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического

развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.