

УТВЕРЖДЕНО
ПОСОЛ РОССИИ В ИНДОНЕЗИИ
ТОЛЧЕНОВ С.Г.
ПРИКАЗ №291 от «31» августа 2026 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФУТБОЛ»

для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Егоров Д.А.

Джакарта 2026

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для МОУ Медянская СШ – филиал Княжегорская ОШ по футболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Основной целью спортивной школы является удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания, создание необходимых условий для физического развития детей, формирование здорового образа жизни.

Главная задача спортивного кружка по футболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Цель - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами футбола.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки.
- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных футболистов, которая предусматривает **следующие направления:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
 - повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;
- подготовку инструкторов-преподавателей и судей по футболу.

Данная программа предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных футболистов проходит в форме проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола. Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов

Методические задачи - научить техническим и тактическим приемами игры в футбол. Обучить, закрепить и совершенствовать приемы передачи мяча, ударов по мячу, остановок, ведения и бросков, передачу и остановку мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой, подъемом; жонглирование мяча; техника игры вратаря.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с Элементами футбола.

Формой подведения итогов реализации программы является Участие учащихся в городских и областных соревнованиях по футболу.

II. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей.

Правила игры в футболе. Функции игроков, правила, расстановка.

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения скорости бега. Прыжки с места, с разбега
- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

3. **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игрой быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры.
- Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.
- Упражнения на развития скорости: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.
- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной скоростью. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

4. **Технико-тактическая подготовка**

Техника игры

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами
- остановки мяча различными способами
- ведение мяча и обманные движения (финты)
- отбор мяча
- выбрасывание мяча
- техника игры вратаря.

Тактика игры

Тактика футбола неразрывно связана с другими его компонентами — атлетическим развитием футболистов и их техникой.

Тактика игры в футбол, прежде всего, складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение выбрать место, отобрать или перехватить

мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;

- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;

- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;

- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;

- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами

- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников;

- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря;

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов;

5. Соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня.

III. Предполагаемые результаты обучения.

ГНП -1	
Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в футбол, общие технические приемы, технико-тактические действия и их выполнение на футбольном поле.
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура»
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет, развито «чувство» мяча.
ГНП -2	
Образовательные знания, умения и навыки	- знать технику ведения мяча внутренней внешней стороной стопы, уход в сторону, подстройку под мяч, передачу мяча подъемом
Воспитательные	- учащиеся должны иметь чувство здоровой

умения и навыки	соревновательности, дисциплинированы. - сформировано положительное отношение к соревнованиям, как к форме профессионального и личного роста.
Развивающие умения и навыки	- развито умение правильно выбирать позицию на поле. - повышен уровень развития общефизических упражнений.
ГНП -3	
Образовательные знания, умения и навыки	- реализовать цели и задачи - овладение техникой игры в футбол.
Воспитательные умения и навыки	- получены знания о самоконтроле, об ответственности за свои действия.
Развивающие умения и навыки	- сформировано стремление к занятиям спортом.
УТГ -1	
Образовательные знания, умения и навыки	Сформировать базовые умения, знания и навыки при занятии футболом
Воспитательные умения и навыки	Воспитать игровую дисциплину, взаимодействие игроков во время соревнований, сформировано чувство ответственности
Развивающие умения и навыки	Развить умение работать над собой, оценивать действие товарищей, находить положительные и отрицательные моменты в своих действиях
УТГ -2	
Образовательные знания, умения и навыки	Совершенствовать технико-тактических приемов при позиционном нападении в защите, стандартные положения и отработка их на поле. Удары по воротам в задний угол.
Воспитательные умения и навыки	Привитие навыков спортивной этики, спортивной соревновательности
Развивающие умения и навыки	Развитие физических качеств посредством игры в футбол. Развить умение работать над собой, оценивать действие игроков
УТГ -3	
Образовательные знания, умения и навыки	Обработка стандартных положений. Взаимодействие игроков при стандартных положениях
Воспитательные умения и навыки	Технико-тактические, командные действия. Взаимодействия игроков во время соревнований.
Развивающие умения и навыки	Развитие взаимодействий игроков в игровых ситуациях. Игроков с тренером и командой.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ.**

№ П/П	Наименование раздела и темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях	1
2	Теоретические знания об игре (параметры площадки, ворот, линии, зон и т.д.; различия большого футбола от мини-футбола и футзала).	1
3	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2
4	Освоение техники ведения мяча.	1
5	Техника удара по мячу (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, носком ноги, внешней частью подъёма).	6
6	Овладение техникой ударов по воротам.	3
7	Освоение индивидуальной техники защиты.	2
8	Игра вратаря.	2
9	Закрепление владение мячом и развитие координационных способностей.	3
10	Овладение мяча в воздухе, удары по мячу головой.	2
11	Освоение тактики игры.	2
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2
13	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2
14	Развитие выносливости.	3
15	Основы судейства.	1
16	Овладение организаторскими умениями.	1
17	Самостоятельные занятия по разделам.	1
	Всего часов	34

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Т.Б. на занятиях. ОФП. Кросс. Набивание мяча. Игра.	3.09
2	Кросс. Правила игры. Остановка мяча. Игра.	10.09
3	Кросс. Остановка мяча. Удары по мячу. Игра.	17.09
4	Ведение, удары по мячу. Игра.	24.09
5	ОФП. Штрафные удары. Игра.	1.10
6	ОФП. Вбрасывание мяча. Удары по мячу с отскока. Игра.	8.10
7	Передачи мяча в движении. Взаимодействие 2-х нападающих против защитника. Игра.	22.10
8	Удары мяча головой. Игра.	5.11
9	Ускорения и быстрый прорыв в штрафную зону. Игра.	12.11
10	Правила игры в фут-зале, отличия от мини-футбола. Игра	19.11
11	Удары по воротам со средней дистанции. Игра.	26.11
12	Пробивание пенальти. Скрытый пас. Игра.	3.12
13	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	10.12
14	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра	17.12
15	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	24.12
16	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	14.01
17	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	21.01
18	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игра.	28.01
19	Техника удара по мячу внутренней частью подъёма. Игра	04.02
20	Техника удара по мячу внутренней частью подъёма. Игра	11.02
21	Техника удара по мячу носком ноги. Игра.	18.02
22	Техника удара по мячу носком ноги. Игра.	25.02
23	Техника удара по мячу носком ноги. Игра.	4.03
24	Техника удара по мячу внешней частью подъёма. Игра.	11.03
25	Техника удара по мячу внешней частью подъёма. Игра.	18.03
26	Техника удара по мячу внешней частью подъёма. Игра.	1.04

27	Овладение техникой ударов по воротам. Игра.	8.04
28	Овладение техникой ударов по воротам. Игра.	
29	Индивидуальная защита, действия игроков. Игра.	15.04
30	Индивидуальная защита, действия игроков. Игра.	22.04
31	Зонная защита, действия игроков. Игра.	29.04
32	Освоение тактики игры. Основы судейства. Игра.	6.05
33	Розыгрыш угловых. «Стандарты». Игра.	13.05
34	Самостоятельные занятия по разделам. Игра.	20.05

**Программно- методическое
обеспечение:**

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000 2.
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич,
Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.:
Советский спорт , 2006
- 6.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М.
«Олимпия»/ «Человек », 2010
- 7.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 8.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л. Чесно , Ж .Дюрэ ,М.,ТВТ Дивизион»
, 2006 9.«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор , АСТ «Астрель», 2004
- 10.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук,М., АСТ
/Астрель» 2003
- 11.«Спорт в школе .Футбол»И. Швыков ,М, Терра спорт»,2002
- 12.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П.
Лаптеева