

**Клочков
Игорь
Александрович**

Digitally signed by Клочков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Волгоградская область,
Т=заместитель директора по воспитательной
работе, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДОРУБОВА",
СНИЛС=12478833190, ИНН=344808987974,
E=clodckow.jgor@yandex.ru, G=Игорь
Александрович, SN=Клочков, CN=Клочков Игорь
Александрович
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.10.09 13:31:25+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДОРУБОВА"**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГКОУ «Казачий
кадетский корпус имени К.И.Недурубова»
от 27 августа 2026 года № 195

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

**Возраст учащихся 12-15 лет
Срок реализации программы 1 год**

Разработчик программы:
Кобышев Даниил Игоревич,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» предназначена для учащихся в возрасте с 12 до 15 лет, проявляющих интерес к укреплению здоровья и формированию устойчивых навыков игры в футбол. В рамках программы учащиеся осваивают базовые технические приёмы, элементы тактики, правила игры, а также развивают физические качества.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

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

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Новизна программы заключается в том, что обучение футболу не ограничивается технико-тактической подготовкой, а встроено в общую систему физического и нравственного воспитания, актуальную для казачьего кадетского корпуса. Акцент сделан на практические формы работы, которые развивают не только спортивные навыки, но и дисциплину, ответственность, умение действовать в команде.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена сочетанием спортивной подготовки с воспитательными задачами кадетского и казачьего образования: футбол здесь — не просто игра, а инструмент комплексного развития личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы направленностью на комплексное развитие обучающихся 12–15 лет: физическое, интеллектуальное и нравственное. Сочетание спортивной подготовки с элементами строевой и общей физической подготовки, проектной деятельности и судейства позволяет формировать у кадет не только спортивные навыки, но и личностные качества, соответствующие традициям кадетского и казачьего воспитания: дисциплину, ответственность, умение действовать в команде, уважительное отношение к сопернику и старшим. Модульная структура программы и дифференцированный подход обеспечивают доступность и безопасность занятий для детей с разным уровнем физической подготовленности, а включение элементов самоконтроля и первой помощи способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Цель программы: дополнительной общеобразовательной программы являются 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:

Личностные (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.

Метапредметные (развивающие):

- 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.

Предметные (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.

Возраст учащихся

Программа «Футбол» направлена для обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет. Данная возрастная категория характеризуется сочетанием технической, тактической, физической и воспитательной подготовки с учётом возрастных особенностей, что позволяет использовать в программе широкий набор средств, методов и форм – с учётом безопасности и возрастных особенностей.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации программы: один год обучения, 136 часов.

Формами организации деятельности: по группам.

Формы обучения: используются теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: игры, тестирование, беседы, соревнования.

Режим занятий: группа из 15 человек, 4 часа в неделю (занятия 2 раза в неделю по 2 часа); один академический час - 40 минут, перемена 10 минут.

Ожидаемые результаты:

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 обучающихся тренировочных нагрузок;

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию футбола;

должны уметь:

- выполнять ведение, передачу, прием мяча, нападающие удары по воротам;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой атаки и обороны;

должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, выполнять финты, различных видов приемов и передачи мяча;
- применения индивидуальных действия как в атаке, так и в обороне;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- владеть технической подготовкой игрока и вратаря.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

В ходе реализации данной программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности обучающихся.

2. Учебный план программы

Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
Модуль № 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	2	0
Модуль № 2. Теоретическая подготовка	2	2	0
Модуль № 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	30	0	30
Модуль № 4. Специальная физическая подготовка (СФП)	20	0	20
Модуль № 5. Техническая подготовка	34	1	33
Модуль № 6. Тактическая подготовка	34	3	31

Модуль № 7. Подготовка к соревнованиям	12	2	10
Модуль № 8. Итоговое занятие	2	1	1
Итого	136	11	125

3. Учебно-тематический план

3.1. УТП программы состоит из одного базового уровня освоения. Содержание каждого уровня построено на модульном принципе. Структурной единицей учебного модуля являются темы. В реализации программы применяется поэтапная технология обучения от «простого» к «сложному».

№ п/п	Модуль и тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль № 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Модуль № 2. Теоретическая подготовка	2	2	0
	2.1. История развития футбола и мини-футбола в России, правила игры в футбол и мини-футбол	1	1	0
	2.2. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	1	1	0
3	Модуль № 3. Общая физическая подготовка (ОФП)	30	0	30
4	Модуль № 4. Специальная физическая подготовка (СФП)	20	0	20
5	Модуль № 5. Техническая подготовка	34	1	33
6	Модуль № 6. Тактическая подготовка	34	3	31
	6.1. Тактика игроков при нападении	14	1	12
	6.2. Тактика игроков при защите	12	1	12
	6.3. Тактика вратаря	8	1	7
7	Модуль № 7. Подготовка к соревнованиям	12	2	10

	7.1. Тренировочные игры	4	0	4
	7.2. Соревнования	6	0	6
	7.3. Просмотр матчей	2	2	0
8	Модуль № 8. Итоговое занятие	2	2	0
Итого		136	11	125

4. Содержание программы

Модуль № 1. Вводное занятие

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Модуль № 2. Теоретическая подготовка

Теоретическое занятие. 2.1.1 История развития футбола и мини-футбола в России. История развития футбола и мини-футбола в России. Значение и место футбола и мини-футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и мини-футбола. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и мини-футбол, пути дальнейшего развития. РФС, АМФР, FIFA, UEFA, АМФ.

2.1.2. Правила игры в футбол и мини-футбол. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2.2. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.

Теоретические занятия. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Модуль № 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперед и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперед, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперед, назад из положения «сидя»,

комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

Модуль № 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2).

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

Модуль № 5. Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практические занятия. Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Модуль № 6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика игроков при нападении.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловым, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

6.2. Тактика игроков при защите.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

6.3. Тактика вратаря.

Теоретическое занятие. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Модуль № 7. Подготовка к соревнованиям

7.1. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся игры по упрощенным правилам.

7.2. Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической и игровой подготовке.

7.3. Просмотр матчей.

Теоретические занятия. Разбор матчей после выезда на просмотр матчей между командами мастеров.

Модуль № 8. Итоговое занятие

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год.

Обсуждаются задания на летний период.

5. Ресурсное обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал, футбольное поле;
- оборудованные раздевалки и душевые;
- гимнастические скамейки;
- футбольные стойки;
- шведская стенка;
- турники;
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг);
- футбольные мячи, секундомеры;
- кольца-мишени, переносные ворота;
- футбольный переносной щит;
- конусы, фишки.

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и

координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения; - эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.
3. Вартанян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
5. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.

7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.
11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Терра-спорт, 1999. – 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.