

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ ИМ. ЛЕНИНА
Тюменского социально-культурного центра
структурного подразделения «Дирекции социальной сферы»
Свердловской железной дороги филиала ОАО «РЖД»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
детского оздоровительного лагеря им. Ленина
Свердловской железной дороги
В.В. Томарев
_____ 2026 г.



М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА «ФУТБОЛ»
детского оздоровительного лагеря им. Ленина
Свердловской железной дороги

2026 г.

Информационная карта программы

1.	Название программы	«Футбол»
2.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Форма организации	Кружок, практические занятия
4.	Сроки реализации программы	1 смена: с 29 июня по 12 июля 2026 г. 2 смена: с 15 июля по 28 июля 2026 г. 3 смена: с 31 июля по 13 августа 2026 г. 4 смена: с 17 августа по 30 августа 2026 г.
5.	Участники программы	Дети и подростки 7-17 лет, педагогический коллектив ДОЛ им. Ленина
6.	Место реализации	627716, Тюменская область, Ишимский район, д. Синицина, Детский оздоровительный лагерь им. Ленина

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Программа кружка «Футбол» (далее - Программа) разработана для реализации в условиях детского оздоровительного лагеря. Ключевыми особенностями лагерной смены являются её краткосрочность, разновозрастной состав участников и необходимость быстрого включения детей в активную двигательную деятельность. Программа учитывает специфику временного детского коллектива, где особенно важно в сжатые сроки увлечь ребёнка спортом, дать ему попробовать себя в командной игре и обеспечить видимый прогресс в физической подготовке и технике владения мячом.

В основе Программы лежит практическое освоение базовых элементов футбола: ведения, передачи, удара по мячу, отбора, тактических действий. В отличие от профессиональных спортивных школ, данная программа ориентирована не на отбор, а на вовлечение всех желающих, создание ситуации успеха для каждого ребёнка независимо от стартового уровня подготовки.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» и предусматривает дифференциацию содержания для трёх возрастных групп: младшей (7–9 лет), средней (10–13 лет) и старшей (14–17 лет). Для младшей группы занятия носят преимущественно игровой характер и направлены на развитие координации, общей двигательной активности и интереса к футболу. Для средней группы акцент делается на освоении техники владения мячом, передач, ударов и взаимодействия игроков. Для старшей группы предусмотрено совершенствование технических и тактических навыков, развитие командной игры, ответственности и лидерских качеств.

Программа носит практико-ориентированный характер и способствует развитию:

- физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, координации движений);
- навыков командного взаимодействия и коммуникации;
- дисциплинированности и ответственности;
- интереса к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- уверенности в собственных силах и стремления к достижению результата.

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья детей и подростков, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к занятиям футболом через освоение базовых технических и тактических элементов игры в условиях временного детского коллектива.

Задачи программы:

1. Обучить основным техническим элементам футбола: ведению мяча, передачам, приёму мяча, ударам по воротам и элементам защиты.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость и реакцию.
3. Формировать навыки командного взаимодействия, взаимопомощи и спортивного поведения.
4. Воспитывать дисциплинированность, ответственность и уважительное отношение к партнёрам и соперникам.
5. Создавать условия для активного и эмоционально позитивного отдыха детей в период лагерной смены.
6. Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Принципы реализации программы:

- Принцип доступности - содержание занятий соответствует возрастным особенностям и уровню физической подготовки участников.

- Принцип постепенного усложнения - освоение технических элементов футбола строится от простых упражнений к более сложным игровым действиям.
- Принцип активности и практической направленности - основное время занятий отводится двигательной активности и практической игровой деятельности.
- Принцип ситуации успеха - каждому ребёнку предоставляется возможность проявить себя и почувствовать личный прогресс независимо от уровня подготовки.
- Принцип сотрудничества - занятия способствуют развитию командного взаимодействия, взаимоуважения и поддержки.
- Принцип безопасности - соблюдаются требования техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы и контроль физической нагрузки.

Ожидаемые результаты:

По итогам освоения Программы участники кружка:

1. Освоят базовые технические элементы футбола: ведение, передачу, приём и удар по мячу.
2. Улучшат уровень физической подготовки, координации и двигательной активности.
3. Получат опыт участия в командной игре и спортивных соревнованиях.
4. Разовьют коммуникативные навыки, дисциплинированность и чувство ответственности.
5. Сформируют позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
6. Получат положительный эмоциональный опыт участия в футбольных мероприятиях лагеря.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы предполагает последовательное освоение участниками основных элементов футбольной подготовки. Занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и включают техническую, физическую и игровую подготовку.

В содержание занятий входят:

- упражнения на общую физическую подготовку;
- ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы;
- передачи мяча в парах и группах;
- приём и остановка мяча;
- удары по воротам;
- элементы защиты и отбора мяча;
- игровые упражнения и эстафеты;
- мини-матчи и командные соревнования;
- тактические взаимодействия игроков.

Структура каждого занятия включает:

- Вводную часть (организационный момент, разминка, инструктаж по технике безопасности);
- Основную часть (изучение и отработка технических элементов, игровые упражнения);
- Заключительную часть (подведение итогов, восстановительные упражнения, рефлексия).

Важным элементом программы является проведение межотрядных футбольных матчей и итогового спортивного мероприятия «Комический футбол», которые способствуют развитию командного духа, эмоциональной вовлечённости и формированию позитивной атмосферы лагерной смены.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма работы	Содержание работы
1	«Здравствуй, футбол!»	Отрядная	Инструктаж по технике безопасности, знакомство с участниками, подвижные игры с мячом, ознакомление с правилами футбола.
2	Основы владения мячом	Отрядная	Упражнения на ведение мяча, координацию движений и контроль мяча.
3	Передачи и приём мяча	Отрядная	Освоение техники передач и приёма мяча в парах и группах.
4	Удары по воротам	Отрядная	Обучение технике ударов по воротам, развитие точности и силы удара.
5	Игровые взаимодействия	Отрядная	Упражнения на взаимодействие игроков, командные комбинации и игровые ситуации.
6-10	Подготовка к межотрядным матчам	Отрядная	Совершенствование техники передач, ведения мяча и взаимодействия игроков в команде.
11	Межотрядные матчи (за 3 место)	Межотрядная	Проведение футбольных матчей между отрядами, закрепление игровых навыков
12	Межотрядные матчи (за 1 и 2 место)	Межотрядная	Проведение футбольных матчей между отрядами, закрепление игровых навыков
13	«Комический футбол»	Общелагерная	Итоговое спортивно-развлекательное мероприятие: матч «Дети против

			вожатых/воспитателей».
14	Церемония подведения итогов	Общелагерная	Награждение по номинациям («Лучший бомбардир», «Лучший вратарь», «Самый командный игрок» и т.д.).

Тематическое планирование Программы строится не по уровням спортивной подготовки, а по этапам освоения футбольных навыков и включения детей в игровую и соревновательную деятельность, которые последовательно проходят все участники кружка в течение смены.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Кадровое обеспечение:

Должность	Функциональные обязанности
Руководитель кружка (инструктор по физической культуре)	Проведение занятий, организация тренировочного процесса, инструктаж по технике безопасности, подготовка и проведение соревнований
Воспитатель, вожатый	Сопровождение детей, помощь в организации команд и групп поддержки, контроль дисциплины и соблюдения правил безопасности

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- футбольное поле или спортивная площадка;
- футбольные мячи различных размеров;
- ворота футбольные;
- конусы, фишки, стойки для упражнений;
- манишки для разделения команд;
- свисток, секундомер;
- аптечка первой помощи;
- питьевая вода;
- спортивный инвентарь для разминки и эстафет.

Все оборудование должно соответствовать требованиям безопасности и регулярно проверяться перед проведением занятий.

Режим занятий

Занятия кружка проводятся продолжительностью:

- младшая группа (7-9 лет) - 15-20 минут;
- средняя группа (10-13 лет) - 25 минут;
- старшая группа (14-17 лет) - 30 минут.

Наполняемость группы от каждого отряда по 15-20 человек. Набор осуществляется на добровольной основе в начале смены.

Контроль и оценка результатов

Текущий контроль осуществляется в процессе наблюдения за:

- уровнем освоения технических элементов;
- активностью и дисциплиной участников;
- умением взаимодействовать в команде;
- соблюдением правил игры и техники безопасности.

Итоговый контроль проводится в форме межотрядных соревнований и итогового футбольного мероприятия.

Основными критериями результативности являются:

- личный прогресс ребёнка;
- уровень вовлечённости в занятия;
- проявление командных качеств;
- устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Кузнецов А.А. Футбол: основы техники и тактики. - М.: СпортАкадемПресс, 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2024.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2004.