

Утверждаю
Директор ДОЛ «Юный железнодорожник»
Н.И. Черепов Н.И. Черепов
2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Футбол»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: спортивно-оздоровительная

Срок освоения: 1 семестр.

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЙ

Возраст детей: 7-10 лет

Разработчик:
Кокоулин Игорь Анатольевич,
педагог
дополнительного образования
высшей
квалификационной категории

г. Великие Луки

2026

2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.

Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16). — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_319308/ (дата обращения: 10.03.2021).

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» относится к физкультурно- спортивной направленности системы дополнительного образования

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития детей. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

2.2. Цель и задачи программы.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе решаются определённые **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной

гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2.3. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана).

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте **7-10** лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 18 часов (6 часа в неделю) и реализуется в течение 3 недель. Сроки реализации программы 1 смена.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности**. Занятия необходимо строить так, чтобы дети сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Содержание программы

История футбола

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Передвижения и остановки

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости

ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»).

Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Учебно- тематический план (на 216 часов)

N	Название темы, раздела	Всего	Теория	Практика	Формы
---	------------------------	-------	--------	----------	-------

п\н		часов			аттестации
1	История футбола ТБ	1	1		Тест
2	Передвижения и остановки	1		1	
3	Удары по мячу	3	1	2	
4	Остановка мяча	3	1	2	
5	Ведение мяча и обводка	5	1	2	
6	Отбор мяча	1	0,5	0,5	
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1		1	Товарищеские игры
10	Тактика игры	1	0,5	0,5	
11	Подвижные игры и эстафеты	1		1	
12	Физическая подготовка	1		1	Контрольные нормативы
	Итого	18ч			

2.4. Планируемые результаты.

Ожидаемый результат

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

По окончании программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм, воспитание собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность детей к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные детьми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный детьми в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение детей к собственному здоровью.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график 2024-2025 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группа
1	Количество недель	3
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов в смену	18

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий должен быть спортивная площадка .

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Футбольные мячи
2. Конусы
3. Секундомер
4. Свисток

3.3. Формы аттестации (контроля). Оценочные материалы.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия детей в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 1 раза в смену, дети выполняют контрольные нормативы.

3.4.Оценочные материалы.

Контрольные испытания.

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Бег 30 м(с)	4.8-5.6
2	Бег 300 м(с)	90-65
3	Бег 30 метров с ведением мяча	6.6-5.8
4	Удар по мячу ногой на дальность (м)	30-55
5	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	2-3
6	Удар по мячу ногой на точность попаданий.	14-10.5

3.5.Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии детей в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия

1	История футбола	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Беседа. 	<ul style="list-style-type: none"> - разноуровневое обучение - обучение в сотрудничестве - метод групповой и индивидуальной технологии -информационные технологии. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебное индивидуальное, групповое занятие;
2	Передвижения и остановки	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Учебная и научная литература ✓ Таблицы, схемы, плакаты, карточки ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия ✓ Интернет-ресурсы 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение в сотрудничестве - разноуровневое обучение - метод групповой и индивидуальной технологии - информационные технологии. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебное индивидуальное, групповое занятие;
3	Удары по мячу	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Учебная и научная литература ✓ Таблицы, схемы, плакаты, карточки ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение в сотрудничестве - разноуровневое обучение - метод групповой и индивидуальной технологии - информационные технологии. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебное индивидуальное, групповое занятие; -Тренировочная игра
4	Остановка мяча	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	<ul style="list-style-type: none"> - разноуровневое обучение - обучение в сотрудничестве - метод групповой и индивидуальной технологии -информационные технологии 	<ul style="list-style-type: none"> Тренировочная игра
5	Ведение мяча и обводка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	<ul style="list-style-type: none"> - метод групповой и индивидуальной технологии - информационные технологии. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебное индивидуальное, групповое занятие;
6	Отбор мяча	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	<ul style="list-style-type: none"> обучение в сотрудничестве - разноуровневое обучение - метод групповой и 	<ul style="list-style-type: none"> - учебное индивидуальное, групповое занятие;

			индивидуальной технологии – информационные технологии.	
7	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	– метод групповой и индивидуальной технологии – информационные технологии.	- учебное индивидуальное, групповое занятие;
8	Тактика игры	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	– метод групповой и индивидуальной технологии – информационные технологии.	- учебное индивидуальное, групповое занятие;
9	Подвижные игры и эстафеты	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала ✓ Дидактический материал ✓ Методические пособия 	– метод групповой и индивидуальной технологии – информационные технологии.	- учебное индивидуальное, групповое занятие;
10	Физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентации по темам ✓ Объяснение материала 	– метод групповой и индивидуальной технологии – информационные технологии.	- учебное индивидуальное, групповое занятие;

4. Рабочая программа воспитания.

4.1. Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в детском объединении.

Цели воспитательного процесса:

- ориентацией детей на критерии добра и зла,
- постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Поставленные задачи решаются в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого ребёнка. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого ребёнка;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели

должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

4.2. Формы и содержание деятельности воспитательной работы.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- ♣ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ♣ высокая организация тренировочного процесса;
- ♣ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ♣ дружный коллектив;
- ♣ система морального стимулирования;
- ♣ наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого ребёнка. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

4.3. Планируемые результаты.

Основными результатами воспитания является саморазвитие личности, реализация её творческого потенциала, воспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера, привитие сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

5. Рабочая программа курса

Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Дата	Кол-во часов
1.	Правила поведения. Техника безопасности. История футбола.		1
2.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.		1
3.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.		1
4.	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.		1
5.	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.		1

6.	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.		1
7.	Ведение мяча внутренней частью подъёма.		1
8.	Ведение мяча внутренней частью подъёма.		1
9.	Ведение мяча внутренней частью подъёма.		1
10.	Ведение мяча внешней частью подъёма.		1
11.	Ведение мяча внешней частью подъёма.		1
12.	Ведение мяча внешней частью подъёма.		1
13.	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Подвижные игры		1
14.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Развитие быстроты.		1
15.	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Развитие быстроты.		1
16.	Тактика игры в защите и нападении. Развитие ловкости.		1
17.	Товарищеская игра.		1
18.	Сдача контрольных нормативов.		1
Всего			18ч.

Список используемой литературы.

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
2. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г «Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов». М.; Советский спорт, 2008.
3. Мутко В.Л., Андреев В.С., Алиев В.Г. «Мини-футбол – игра для всех» М. Советский спорт, 2007
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)