Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбольная секция»

Возраст обучающихся 8 – 13 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Бахарев Евгений Владимирович
педагог дополнительного образования

с. Байкалово 2026 год.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол − определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбольная секция» соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

6. Устав МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);

9. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

Адресат программы: обучающиеся 8–13 лет (младший школьный и младший подростковый возраст). Возрастные особенности и необходимость двигательной активности: 8–10 лет: период высокой гибкости и природной координации. Двигательная активность необходима как ведущая игровая деятельность для выплеска энергии и формирования базовых технических навыков. Нагрузка должна быть игровой и разнообразной.

11–13 лет: начало пубертата и ростового скачка. Развиваются скоростно-силовые качества, но возможна временная дискоординация. Двигательная активность становится инструментом самоутверждения, социализации и компенсации школьного гиподинамического режима. Нагрузка становится более интенсивной и специализированной.

Объем программы – 108 часов. Программ рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 40 минут. Общее количество часов в неделю-3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Цель и задачи программы

Цель данной образовательной программы**:** оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их двигательной активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Развивающие:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества; ***с***формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- ознакомить учащихся с основными профессиями, связанными со спортом и физической культурой.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики футбола, овладение основами техники и тактики игры в футбол, правилам игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Тренировочный этап

Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям (защитники, нападающие) и их способов; интегральную подготовку. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов, сохранение здоровья спортсменов

Подготовка спортсмена – футболиста к успешному решению спортивных задач и физической подготовки осуществляется в рамках тренировочного процесса, сущность которого заключается в организованной, целенаправленной совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсмена-футболиста по подготовке к достижению высоких спортивных результатов. тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена, в ходе которой осуществляется формирование у спортсмена морально-волевых, развитие физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Основу тренировочного процесса составляют: теоретическая, тактическая, техническая, физическая, психологическая подготовка и основная задача тренировочного процесса – осуществление сотрудничества совместной деятельности тренера и спортсменов, построенных на взаимопонимании, взаимоуважения, взаимопомощи и поддержки тренера в становлении личности спортсмена, формировании у спортсмена и команды убежденности в победе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	4	4	0	Зачет
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	2	2	0	Зачет
3	Правила игры в футбол.	2	2	0	Зачет
4	Общая и специальная физическая подготовка.	27	0	32	Зачет
5	Техника игры в футбол	23	0	40	Зачет
6	Тактика игры в футбол	23	0	30	Зачет
7	Техника защиты	23	0	30	Зачет
8	Участие в соревнованиях по футболу.	4	0	4	Зачет
	Всего:	**108**	**8**	**100**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Теория: История и развитие футбола и мини-футбола в России; Общие основы футбола; Становление футбола как вида спорта; Последовательность и этапы обучения футболистов;

Форма контроля: зачет

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Теория: Гигиенические занятия и
навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Форма контроля: зачет

Раздел 3. Правила игры в футбол

Теория: Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.

Форма контроля: зачет

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты. Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений. Эстафеты на развитие скоростных способностей. Кувырки вперёд и назад в группировке; Кувырки вперёд ноги «скрестно»; Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики); Удар серединой лба в прыжке. Отбор мяча подкатом; Занятие в тренажерном зале. Приём мяча голенью. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину. Приём летящего мяча грудью. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Финт «проброс мяча мимо соперника». Ловля полу высоких мячей на месте или в прыжке Удары внешней частью подъема. Удар боковой частью головы. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча носком. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема. Удары на точность. Удар по мячу с лёта. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении. Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Форма контроля: зачет

Раздел 5. Техника игры в футбол

Практика: Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой. Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Эстафеты с ведением мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью

подъёма. Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам. Остановка мяча грудью. Совершенствование остановки мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по мячу серединой лба. Игра в тройках с последующим ударом по воротам. Обводка с помощью обманных движений. Совершенствование техники открывания. Игра без мяча. Ловля мяча, летящего навесом. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча в подкате. Совершенствование техники отбора мяча Игра в квадрате с минимальным касанием мяча. Игра в квадрате без ограничения касаний. Удар с лёту серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы. Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Приём летящего на игрока мяча грудью. Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Финт «уходом с выбиванием мяча внутренней частью подъёма».

Форма контроля: зачет

Раздел 6. Тактика игры в футбол

Практика: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактические действия в нападении 3:1. Тактические действия в нападении 3:2. Тактические действия в нападении 3:3. Тактические действия в защите 1 против 1. Тактические действия в защите 1 против 2. Тактические действия в защите 1 против 3. Держание мяча, без ворот. Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара. Розыгрыш углового удара. Совершенствование розыгрыша стандартов. Умение найти свободное пространство и занять его. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра с тактическими задачами.

Форма контроля: зачет

Раздел 7. Техника защиты

Практика: Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); Специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-

спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). Выпады: вперед, в сторону;

Форма контроля: зачет

Раздел 8. Участие в соревнованиях по футболу

Практика**.** Участие в соревнованиях по футболу

Формы и способы проверки результативности

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

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде использования ЭУМП «Футбол. 5-11 кл.» (автор Храмов В.В., УО «ГрГУ имени Я. Купалы»). Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	**С**	**В**
1.	Челночный бег 10*10 м	м.	32,5	31,8	30,1
2.	Удар по воротам на точность (5 ударов)	м.	3	4	5
3.	Жонглирование мяча	м.	7	10	15
4.	Штрафной удар (пенальти) 5 ударов	м.	3	4	5
5.	Ведение мяча с обводкой стоек 20 меторв	м.	18.5	17,5	15,0
6.	Игра вратаря (отбивание пенальти) 5 ударов	м.	3	4	5

Показатели: Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Содержание тренировочного занятия (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Продолжительность занятия составляет – 40 минут в группах начальной подготовки 2 раза по 40 минут; тренировочного этапа 3 раза по 40 минут. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию на предстоящую работу. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 15-25 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное врабатывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более.

Заключительная часть длится 5-10 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Участие в соревнованиях

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Инструкторско-судейская практика

Инструкторско-судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в судействе футбола.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Поочередно, выполняя роль судей, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать правила. Судья обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией футбола, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы и возможные ошибки. Обучающие принимает участие в соревнованиях рамках школы.

Судейская практика дает возможность получить теоретическую и практическую подготовку по судейству.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Знания: знает историю и основы развития футбола в России, правила игры, организацию и проведение соревнований. Имеет представление о гигиене, режиме питания спортсмена, основах закаливания и методах профилактики травматизма. Знает основные профессии, связанные со спортом и физической культурой (спортсмен, тренер, судья, инструктор, спортивный менеджер). Понимает принципы самоконтроля и умеет определять признаки утомления.

Умения и навыки: владеет базовыми и продвинутыми техническими приемами: удары по мячу (внутренней, средней и внешней частью подъема,

носком, головой), остановки мяча (подошвой, бедром, грудью), ведение мяча (с обводкой стоек и пассивным сопротивлением), финты («проброс», «уходом»). Выполняет основные приемы судейства: жестикуляцию, применение свистка, фиксацию положений «вне игры» и нарушений правил. Выполняет контрольные нормативы по технической подготовке (например, жонглирование — до 15 раз, челночный бег 10х10 м — от 30,1 до 32,5 сек в зависимости от уровня). Умеет играть в футбол, соблюдая официальные правила.

Метапредметные результаты

Регулятивные: умеет самостоятельно регулировать свою физическую нагрузку в зависимости от самочувствия и этапа тренировки. Способен ставить цели (например, освоить конкретный финт или улучшить время в нормативе), планировать этапы их достижения и соотносить свои действия с планируемыми результатами. Умеет адекватно оценивать правильность выполнения учебной задачи, вносить необходимые коррективы и осуществлять самоконтроль.

Познавательные: способен анализировать тактические схемы (собственные и соперника), находить свободное пространство на поле и занимать его. Владеет навыками работы с информацией: использует видеоуроки и справочную литературу для самообразования.

Коммуникативные: умеет эффективно работать в коллективе, подчинять свои действия интересам команды для достижения общей цели. Владеет специальной терминологией для общения с партнерами и тренером во время игры и тренировок. Способен бесконфликтно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в условиях тренировочного процесса и соревнований. Умеет четко и ясно излагать свои мысли, давать и принимать обратную связь.

Личностные результаты

Сформированность чувства самостоятельности, ответственности за свои действия перед собой, командой и тренером. Развитая социальная активность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка при сохранении своей индивидуальности. Сформированность устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и ведению здорового, безопасного образа жизни. Владение навыками управления своими эмоциями, развитие волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества. Сформированность установки на неприятие асоциального поведения, проявление нетерпимости к любым видам допинга и нечестной игры. Осознание ценности здоровья как ресурса для достижения жизненных целей.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с футбольной разметкой площадки и воротами.

- стойки для обводки мячей
- мяч футбольный
- переносные мишени
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
2	Количество часов в неделю	3
3	Количество часов	108
4	Недель в первом полугодии	18
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	7 сентября
7	Выходные дни	1-8 января

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Терра-Спорт, **2017**. - 168 с.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра: Спорт, Олимпия пресс, 2004.
4. Все о футболе. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 448 с.
5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2011.
6. Мировой футбол. Справочник 2006. - М.: Олимпия Пресс, **2016**. - 480 с.
7. Старостин, А.П. Большой футбол / А.П. Старостин. - Москва: **Высшая школа**, **2014**. - 255 с.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г.
9. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2011. - **437** с.
10. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.
11. Цирик, Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, **2012**. - 294 с.

Электронные источники информации

1. Футбольные упражнения **https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk**
2. Прием мяча **https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki**
3. Уроки футбола для новичков **https://dzen.ru/list/education/obuchenie-futbolu-s-nulia-video-uroki**
4. Футбольные финты **https://pculture.ru/sekcii/football/video-urok/**
5. Удар по мячу https**://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE**