

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на  
Заседании МС № 4  
"18" апреля 2025 г.

Утверждена приказом  
директора МАОУ «ЦДО»  
Чебыкиной Т.А.  
№ 144-од 29 мая 2025 г.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа  
**«Футбол»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей 8 - 14 лет  
Срок реализации – 4 недели

Составитель:  
Максунов Виталий Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

п. Арти – 2025 г.

## Пояснительная записка

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития детей, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» предполагает оздоровление, физическое и психическое развитие, формирование здорового образа жизни. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, обеспечивается правильное физическое развитие, формируется благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Направленность** программы «Футбол» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности. В школьном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития малыша. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие ребенка. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. Спортивные игры - это средство полноценного развития растущего организма. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025 г. об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав МАОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация;
- практическая направленность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности дошкольников.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа рассчитана на детей 8-14 лет не имеющие медицинского противопоказания. Число детей, одновременно находящихся в группе 10-15 человек. Постоянный состав. Набор обучающихся – свободный.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа 40 минут. Занятия проводятся на открытом воздухе.

**Объем общеразвивающей программы** составляет 8 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы** 4 недели.

**Формы обучения:**

Формы проведения занятий – групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- практический - выполнение практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме итогового тестирования и турнира.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление детского организма посредством занятий футболом, овладение основами технического, тактического и практического навыков игры в футбол в летний период.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

##### **Развивающие:**

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;

##### **Воспитательные:**

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

### **Содержание общеразвивающей программы**

#### **Учебный (тематический) план**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	0,5	0,5	

2.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	2	0,5	1,5	Эстафета (отбивание мяча рукой от пола)
3.	Общеразвивающие упражнения парами.	2	0,5	1,5	Эстафета (ведение мяча по коридору)
4.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	2	0,5	1,5	Эстафета «Ловкий футболист»
5.	Итоговое занятие.	1		1	Итоговое тестирование. Турнир
	Итого:	8	2	6	

### Содержание программы

#### **Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**

**Теория:** Беседа «Что я знаю о футболе». Виды футбола. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Игра «Я-футболист».

#### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения с мячом.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения с мячом. Беседа и гигиенических знаниях и навыках.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: касание носком центра неподвижного мяча, удар носком ноги по мячу в стену с места и с разбега; касание носком центра неподвижного мяча, удар носком ноги по мячу в стену с места и с разбега; удар носком ноги по мячу в стену и в ворота с места, передача мяча друг другу, упражнение «Я знаю...»; эстафета (отбивание мяча рукой от пола), удар носком ноги на точность в уменьшенные ворота, «Горячая картошка»; удар в ворота по мячу пяткой с места, передача мяча в паре, игровое упражнение (один бросает мяч из-за плеча, другой ударяет по мячу носком ноги). Подвижные игры «У кого меньше мячей», «10 передач», «Уголек», «Мяч в ворота». Эстафета (отбивание мяча рукой от пола)

#### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения парами.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения парами. Футбольные термины.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: удар по мячу с разбега внутренней стороной стопы в цель, удар мячом по предмету, передача мяча друг другу внутренней стороной стопы, удары по мячу носком с разбега; ведение мяча то правой, то левой ногой, ведение мяча по коридору.

эстафета (ведение мяча то правой, то левой ногой). Подвижные игры «Мяч в кругу», «Стой», «Подвижная цель». Эстафета (ведение мяча по коридору).

#### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения парами.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения парами. Беседа о закаливании. Обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

**Практика.** Упражнения в футбольной технике: эстафета «Во встречных колоннах», эстафета «Ловкий футболист», эстафета «Перекатывание двух мячей «змейкой» руками», отбивание мяча в движении, отработка техники выполнения финтов. Подвижные игры «Горячая картошка», «Море волнуется». эстафета «Во встречных колоннах», отработка техники выполнения финтов.

#### **Тема 5. Итоговое занятие.**

**Практика.** Итоговое тестирование, турнир.

#### **Ожидаемые результаты**

- освоение детьми начальных навыков игры в футбол; результативность, уверенность и точность выполнения движений с мячом;
- развитие физических качеств детей;
- развитие «чувства команды», умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
- повышение интереса детей к спортивным играм;
- участие в районных и городских соревнованиях по мини – футболу среди дошкольных команд;
- интерес родителей к успехам детей.

#### **Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол.**

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»:  
«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;
- 2) остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:  
3 балла – упражнение выполнено без ошибок,  
2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками,  
1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками,  
0 баллов - упражнение не выполнено;
- 3) Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)  
3 балла – 3 попадания  
2 балла – 2 попадания  
1 балл – 1 попадание,  
0 баллов – нет попаданий.

#### **Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
1	Количество учебных недель	4
2	Количество учебных дней	8
3	Количество часов в неделю	2

4	Количество часов по КДОП	8
7	Начало занятий	1 декада июня
10	Окончание занятий	4 декада июня

### **Материально-техническое и методическое обеспечение:**

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки-15 штук;
- мячи набивные;
- мячи футбольные-5 штук;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы
- ноутбук

### **Список литературы**

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. Методическое руководство для родителей и воспитателей.- М. «Корона-Принт», 2014 г.