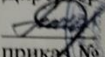


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красносельцевская средняя школа имени И.А. Дядькина»
Быковского муниципального района Волгоградской области

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 5
от «01» 04. 2026г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»
 Н.М. Рыжова
приказ № 89/1 от «01» 04. 2026 г.



**Краткосрочная программа
дополнительного образования
« футбол »
физкультурно-спортивной направленности
(16 часов, 7-12 лет)**

Составил:

учитель физической культуры

Рыжов Ю.А.

Красноселец, 2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу (16 часов летний период)

Актуальность программы

Футбол - один из самых популярных видов спорта, способствующий комплексному физическому развитию детей.

Краткосрочная летняя программа позволяет:

- организовать активный и полезный досуг в каникулярный период;
- укрепить здоровье через дозированные физические нагрузки;
- сформировать интерес к систематическим занятиям спортом;
- развить командные навыки и социализировать детей через игровую деятельность.

Программа особенно актуальна в летний период, когда важно предотвратить гиподинамию и направить энергию детей в позитивное русло.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на физическое развитие и приобщение детей к здоровому образу жизни через обучение основам футбола.

Цель программы

Развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к занятиям футболом у детей 7-12 лет посредством краткосрочного обучения основам техники и тактики игры в летний период (16 часов).

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с правилами техники безопасности и гигиены при занятиях футболом;
- дать базовые знания об истории футбола и основных правилах игры;
- обучить основам техники владения мячом (ведение, остановка, удары);
- сформировать начальные навыки тактических действий (передачи, открывание, отбор мяча);
- научить выполнять простейшие игровые комбинации в условиях учебных матчей.

Развивающие:

- развить основные физические качества (быстроту, ловкость, координацию, выносливость);
- совершенствовать скоростно-силовые способности и реакцию;
- способствовать развитию пространственного мышления и умения быстро принимать решения в игровой ситуации;
- повысить функциональные возможности организма через дозированные физические нагрузки.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность и ответственное отношение к занятиям спортом;
- сформировать навыки работы в команде, взаимопомощи и поддержки партнёров;
- развить целеустремлённость, волю к победе и умение достойно принимать результат игры;
- привить интерес к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать социализации детей через коллективные спортивные игры и соревнования.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- обеспечить активный летний отдых и профилактику гиподинамии;
- улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счёт дозированных

- аэробных нагрузок;
- содействовать правильному физическому развитию и формированию осанки.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7–12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Принимаются все желающие, независимо от уровня физической подготовки.

Объем и срок освоение программы

Программа рассчитана на 16 часов в месяц. Срок реализации программы -1 месяц.(01.06.-27.06.26г)

Формы обучения

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются из числа учащихся МКОУ «Красносельцевская СШ». Состав группы – 20 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся на открытом воздухе (футбольное поле или спортивная площадка).

Продолжительность одного занятия — по 1 академическому часу 4 раза в неделю . В жаркую погоду занятия переносятся на утренние часы, увеличиваются паузы между интенсивными упражнениями.

Формы организации занятий

- групповые практические занятия;
- игровые и соревновательные элементы (эстафеты, мини-игры);
- учебные матчи и итоговый мини-турнир;
- теоретические беседы (в рамках практических занятий).

Методы работы

- словесный (объяснение, разбор игровых ситуаций);
- наглядный (показ упражнений и технических приёмов);
- практический (выполнение упражнений, игровых заданий);
- игровой (подвижные игры, эстафеты);
- соревновательный (мини-турниры, эстафеты на время).

Принципы построения программы

- доступность — упражнения и задания соответствуют возрасту и уровню подготовки детей;
- последовательность — от простого к сложному, постепенное усложнение задач;
- индивидуализация — учёт особенностей каждого ребёнка при выполнении упражнений;
- безопасность — строгое соблюдение правил техники безопасности и гигиенических норм;
- игровая направленность — использование игровых методов для повышения мотивации и эффективности занятий.

Ожидаемые результаты

К концу программы обучающиеся будут:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях футболом;
- основные правила игры в футбол (упрощённые);
- основы гигиены и режима дня спортсмена;

уметь:

- выполнять базовые технические приёмы (ведение, остановка, удар по мячу);
- осуществлять простые передачи партнёру;
- участвовать в учебных матчах 3×3 или 4×4 с применением изученных элементов;
- соблюдать командные взаимодействия в игре;

владеть:

- навыками работы в команде;
- элементарными тактическими действиями (открывание, поддержка партнёра);
- способностью контролировать нагрузку и отдыхать при необходимости.

Формы подведения итогов

- наблюдение за выполнением упражнений и игровых действий;
- участие в итоговом мини-турнире (оценка командной работы и применения навыков);
- анкетирование и обратная связь от участников и родителей.

Материально-техническое обеспечение

- футбольные мячи (1 на 1–2 человек);
- конусы или флажки для разметки;
- манишки или жилеты для разделения команд;
- мини-ворота или мишени для ударов;
- свисток;
- секундомер.

Структура программы

Раздел программы	Примерное количество часов
Теоретическая подготовка	2–3 часа
Общефизическая подготовка (ОФП)	3–4 часа
Специальная физическая подготовка (СФП)	3–4 часа
Техническая и тактическая подготовка	5–7 часов
Спортивные состязания	2–3 часа
Итого	16 часов

Содержание разделов

1. Теоретическая подготовка На этих занятиях ребята знакомятся с основами:

- Техника безопасности и правила гигиены при занятиях футболом.
- Краткий обзор истории футбола в России.
- Основные правила игры и поведение на тренировках и соревнованиях.

2. Общефизическая подготовка (ОФП) Здесь акцент делается на всестороннее развитие физических качеств. Можно включить:

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения без и с предметами.
- Акробатические элементы.
- Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) Эти занятия направлены на развитие качеств, специфичных для футбола:

- Упражнения на развитие быстроты.
- Скоростно-силовые упражнения.
- Упражнения на ловкость.

4. Техническая и тактическая подготовка Здесь дети осваивают конкретные игровые элементы:

- Техника передвижения и удары по мячу.
- Остановка и ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Простейшие комбинации при начале игры, свободных и штрафных ударах.

5. Спортивные состязания Важный завершающий этап для закрепления навыков:

- Подвижные игры и эстафеты.
- Итоговое первенство (мини-турнир) среди участников программы.

Календарно-тематическое планирование программы дополнительного образования по футболу (16 часов, летний период)

№ занятия	Дата (план/факт)	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности. Основы футбола	2
2		Общефизическая подготовка (ОФП)	2
3		Основы техники владения мячом	2
4		Техника ударов по мячу	2
5		Специальная физическая подготовка (СФП)	2
6		Тактические основы игры	2
7		Совершенствование технических навыков	2
8		Итоговый мини-турнир	2
Итого:			16

Список рекомендованной литературы .

1. Дангворг Р., Дж. Миллер. Футбол для начинающих. - Астрель, 2006г
2. Лях В.И., Мой друг физкультура. - Прсвящение, 2005 г.
3. Малькомль К., Сто упражнений для юных футболистов, - АСТ Астрель. Москва 2003 г.
4. Милке Д., Футбол. Основы игры. - Астрель, 2007г.
5. Орджаникидзе З.Г., Физиология футбола, - "Человек", 2008 г.
6. Петров А. Футбол — это жизнь (Взгляд из России). - Москва, 2004 г.
7. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г. 8. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.