

Муниципальное автономное учреждение детский оздоровительный лагерь «Алый парус» муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДОЛ «Алый парус»

М.Х.Кунакбаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ. КАНИКУЛЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: от 10 лет и старше

Срок реализации: 1 смена (14 или 21 день)

**Сулейманово  
2026**

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол является неотъемлемой частью спортивной культуры России, объединяя миллионы детей и подростков. В соответствии со стратегическими задачами Российского футбольного союза (далее – РФС) особое внимание уделяется развитию массового футбола, вовлечению подрастающего поколения в систематические занятия футболом и созданию условий для доступности этого вида спорта во всех регионах страны. Систематические занятия футболом способствуют не только физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, но и решают важные образовательные и социальные задачи.

Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол в школе. Каникулы» (далее – Программа) призвана способствовать реализации Общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года. Содержание Программы соответствует стратегическим задачам РФС, направленным на популяризацию массового футбола, вовлечение детей и подростков в систематические занятия футболом, а также формирование ценностей здорового образа жизни через физкультурно-спортивную деятельность.

Смена в детском лагере имеет ограниченный срок для полноценного освоения навыков.

В содержании Программы сделан акцент на формирование устойчивой мотивации у детей продолжать занятия футболом после окончания смены. Программа предполагает знакомство с историей развития футбола, изучение Правил игры, освоение базовых технических элементов футбола и развитие физических качеств обучающихся.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она направлена не только на получение знаний, умений и навыков по футболу, но в период смены в детском лагере позволяет обеспечить организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной и двигательной деятельности.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

### 1.1. Цель:

Содействие развитию гармоничной активной личности обучающихся посредством игры в футбол в условиях временного детского коллектива, создание условий для вовлечения детей и подростков в систематические занятия футболом, формирование устойчивой мотивации к продолжению тренировок за пределами смены в детском лагере.

## 1.2. Задачи:

### *Обучающие:*

- содействовать формированию представления о виде спорта «футбол»;
- способствовать овладению базовыми техническими элементами в футболе;
- ознакомить с историей развития футбола и Правилами игры.

### *Развивающие:*

- содействовать укреплению здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- содействовать разносторонней физической подготовленности, повышение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию физических качеств.

### *Воспитательные:*

- побуждать к формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, и здоровому образу жизни;
- содействовать воспитанию нравственных, эстетических и волевых качеств в процессе занятий футболом, и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств обучающихся;
- обеспечить профилактику асоциального поведения;
- способствовать формированию эмоционального благополучия обучающихся, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я».

## 1.3. Планируемые результаты освоение Программы

По окончании освоения программы обучающиеся будут:

### **Знать:**

- историю развития футбола;
- Правила игры;
- базовые технические элементы в футболе;
- основы здорового образа жизни.

### **Уметь:**

- выполнять базовые технические элементы в футболе на тренировочном занятии и в соревновательной деятельности;
- использовать средства и методы футбола для развития физических качеств;
- демонстрировать тактическое видение игры;

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности в футболе, учитывать позиции других участников в совместной деятельности;

**Владеть:**

- базовыми знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, гигиенических основах занятий физической культурой и спортом, и видом спорта «футбол»;
- условиями применения Правил игры в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Категория обучающихся:**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: от 10 лет и старше без предварительной специальной подготовки.

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, желающие заниматься физической культурой и спортом (видом спорта «футбол»), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Допускается работа с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья по следующим нозологиям: нарушения слуха, нарушения речи.

Группы формируются по принципу добровольности, одновозрастные и разновозрастные с количественным составом до 20 человек. Состав группы постоянный.

#### **1.5. Форма обучения по Программе: очная.**

**1.6. Режим занятий:** два академических часа в день в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком в рамках смены в детском лагере.

#### **1.7. Трудоемкость Программы:**

Продолжительность занятий выражается в академических часах (45 минут), продолжительность одного занятия – два часа (90 минут).

Трудоемкость Программы составляет 12 часов. Продолжительность обучения две недели.

#### **1.8. Документы, выдаваемые по результатам освоения Программы:**

При успешном освоении Программы обучающемуся выдается сертификат.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Трудоемкость в акад. часах	Аудиторные учебные занятия, виды учебной работы		Формы контроля* *
			Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>Инвариантный модуль</b>					
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Профилактика травматизма	0,5	0,5	-	
1.2.	История футбола	0,5	0,5	-	
1.3.	Правила игры в футбол	0,5	0,5	-	
	<b>Итого</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>				
2.1.	Контрольные испытания	2	-	2	2
2.2.	Удар по мячу ногой	1	-	1	
2.3.	Техника ведения мяча	1	-	1	
2.4.	Техника остановки мяча	1	-	1	
2.5.	Учебная игра	3	-	3	
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Вариативный модуль</b>					
<b>Модуль 1. По уровню подготовленности детей (для определение используются контрольные испытания)</b>					
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка</b>				
3.1.	Судейство в футболе	0,5	0,5	-	
3.2.	Тактика в футболе	0,5	0,5	-	
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Практическая подготовка</b>				
4.1.	Индивидуальные действия 1x1, 2x2	1,5	-	1,5	
	<b>Итого</b>	<b>1,5</b>	-	<b>1,5</b>	
<b>Модуль 2. По уровню подготовленности детей (для определение используются контрольно-тестовые испытания)</b>					
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка</b>				
3.1.	Тактические комбинации	0,5	0,5	-	
3.2.	Правила игры	0,5	0,5	-	
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Практическая подготовка</b>				
4.1.	Обманные движения / финт	1,5	-	1,5	
	<b>Итого</b>	<b>1,5</b>	-	<b>1,5</b>	
<b>Всего по программе</b>		<b>12</b>	<b>2,5</b>	<b>9,5</b>	<b>2</b>

### 2.2. Учебная программа

Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий, учебных работ,	Содержание
---------------------------------------	--------------------------------------	------------

		объем в часах
<b>Инвариантный модуль</b>		
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		
Профилактика травматизма	Теоретическое занятие, 0,5	Техника безопасности на занятиях по футболу. Объяснение профилактики травматизма на футбольных занятиях.
История футбола	Теоретическое занятие, 0,5	Основные этапы развития российского футбола. Квест-игра «История развития футбола».
Правила игры в футбол	Теоретическое занятие, 0,5	Изучение основных футбольных терминов. Основы Правил игры.
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		
Контрольные испытания	Практические занятия (тестирование), 2	Прием нормативов по выполнению базовых технических элементов (ведение, удар по мячу ногой, жонглирование).
Удар по мячу ногой	Практическое занятие, 1	Передача мяча разными частями стопы на короткие и длинные дистанции. Передачи мяча в движении. Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча с завершением. Удары по мячу разными частями стопы, удары по мячу в движении и с места. Удары после приема мяча.
Техника ведения мяча	Практическое занятие, 1	Упражнения на развитие чувства мяча. Обучение ведению мяча разными частями стопы правой, левой ногой, ведение с изменением направления, попеременное/смешанное ведение мяча.
Техника остановки мяча	Практическое занятие, 1	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча под подошву.
Учебная игра	Практическое занятие, 3	Общая и специальная разминка. Игровая подготовка: учебная игра по упрощенным футбольным правилам; игра в футбол с соблюдением основных правил.
<b>Вариативный модуль</b>		
<b>Модуль 1. По уровню подготовленности детей (для определения используются контрольно-тестовые испытания)</b>		
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка</b>		
Судейство в футболе	Теоретическое занятие, 0,5	Состав судейской бригады, обязанности судей и их жесты. Правила игры.
Тактика в футболе	Теоретическое занятие, 0,5	Тактические схемы в футболе. Взаимодействие между игроками.
<b>Раздел 4. Практическая подготовка</b>		
Индивидуальные действия 1x1, 2x2	Практическое занятие, 1,5	Упражнения и подвижные игры с индивидуальными действиями 1x1, 2x2.
<b>Модуль 2. По уровню подготовленности детей (для определения используются контрольно-тестовые испытания)</b>		
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка</b>		
Тактические комбинации в футболе	Теоретическое занятие, 0,5	Тактика игры на футбольном поле. Комбинации, применимые в футбольной игре.
Правила игры	Теоретическое занятие, 0,5	Возникновение и эволюция правил игры в футбол. Возникновение футбола в России. История футбольного арбитража и его традиции. Роль судьи в современном футболе. Требования, предъявляемые судье.
<b>Раздел 4. Практическая подготовка</b>		

Обманные движения/финты	Практическое занятие, 1,5	Упражнения и подвижные игры с использованием обманных движений. Отработка технических элементов на месте, в движении.
<b>Теоретические занятия 2,5 часа</b>		
<b>Практические занятия 9,5 часов, в том числе контрольные испытания 2 часа</b>		
<b>Общая трудоемкость 12 часов</b>		

### 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Раздел или тема	Учебные недели/часы		
		1 неделя	2 неделя	3 неделя
<b>Инвариантный модуль</b>				
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>				
1.	Профилактика травматизма	Т 0,5		
2.	История футбола		Т 0,5	
3.	Правила игры в футбол			Т 0,5
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>				
1.	Контрольные испытания	К 1		К 1
2.	Удар по мячу ногой		Т 0,5	Т 0,5
3.	Техника ведения мяча	Т 0,5	Т 0,5	
4.	Техника остановки мяча		Т 0,5	Т 0,5
5.	Учебная игра	Т 1,0	Т 1,0	Т 1,0
		3,0	3,0	3,5
<b>Вариативный модуль</b>				
<b>Модуль 1. По уровню подготовленности детей (для определения используются контрольно-тестовые испытания)</b>				
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка</b>				
1.	Судейство в футболе	Т 0,5		
2.	Тактика в футболе		Т 0,5	
<b>Раздел 4. Практическая подготовка</b>				
1.	Индивидуальные действия 1x1, 2x2	Т 0,5	Т 0,5	Т 0,5
		1,0	1,0	0,5
<b>Модуль 2. По уровню подготовленности детей (для определения используются контрольно-тестовые испытания)</b>				
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка</b>				
1.	Тактические комбинации в футболе	Т 0,5		
2.	Правила игры		Т 0,5	
<b>Раздел 4. Практическая подготовка</b>				
1.	Обманные движения/финты	Т 0,5	Т 0,5	Т 0,5
		1,0	1,0	0,5
<i>Условные обозначения:</i> Т – теоретические и (или) практические занятия К – текущий контроль				

## **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Нормативно-правовые акты**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного Санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Правила игры в футбол, утвержденные ИФАБ и актуальные на год набора на обучение по Программе.

### **3.2. Литература**

#### **Основная:**

1. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток: учебно-методическое пособие / О.Н. Иванов; Мос. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 112 с.
2. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера: учебное пособие / А.А. Кузнецов; Профиздат – Москва, 2020. – 684 с.
3. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков / О.Б. Лапшин; Москва: Спорт-Человек, 2018. – 256 с.
4. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-метод. пособие / Н.И. Шагин; Спортивная книга – Москва, 2020. – 142 с.

**Дополнительная:**

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Шк. техн. мастерства для молодых / Хорст Вайн; [пер. с итал. А.Л. Марескотти, В.Б. Серовского]. – Москва: Terra-спорт: Олимпия – пресс, 2004. – 242 с., ил
2. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / Малькольм Кук; Москва: АСТ: Астрель, 2003. – 128 с., ил.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие / О.Б. Лапшин; Москва: Спорт-Человек, 2014. – 200 с.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин; Москва: Физическая культура, 2007. – 112 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании [сайт]: ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Минпросвещения России – Москва. URL: <https://еип-фкис.рф/>
2. Футбол в школе: [сайт]: Общероссийская общественная организация спортивной федерации по футболу «Российский футбольный союз» – Москва. URL: <https://vshkole.rfs.ru>
3. Программа разминки для профилактики травматизма: [Электронный ресурс]: Академия РФС – Москва. URL: <https://eduacademy.rfs.ru/l/fifa-114>.
4. Организатор массового футбола. Детский футбол [Онлайн курс]: Академия РФС – Москва. URL: <https://eduacademy.rfs.ru/l/organizator-massovogo-futbola-1>
5. Основы правил игры: [Электронный ресурс]: Академия РФС – Москва. URL: <https://eduacademy.rfs.ru/l/pravila-igry-v-futbol>
6. Учебник проекта «Футбол в школе»: [Электронный ресурс]: Академия РФС – Москва. URL: <https://eduacademy.rfs.ru/l/vvedenie-aa7c2e>

**3.3. Материально-технические условия реализации Программы**

Перечень материалов, необходимых для реализации Программы

№	Наименование материалов	Характеристики	Ед. изм.	Кол-во
<b>Материально-техническое обеспечение программы</b>				
1.	Стадион, спортивная площадка	Футбольное поле с искусственным газоном, спортивная площадка с резиновым покрытием	шт.	1

2.	Устройства отображения видеoinформации	Монитор компьютера, ноутбук, ЖК-панель, проектор с экраном	шт.	1
3.	Фишки для разметки поля	Пластиковые напольные фишки круглой формы	компл.	2
4.	Координационная лестница для тренировок	Ширина 50 см, длина 10 м, расстояние между перекладинами 40 см, возможно с регулировкой	шт.	2
5.	Конус	Пластиковый конус размером 30 см	шт.	12
6.	Свисток	Пластиковый	шт.	1
7.	Секундомер	Цифровой футбольный секундомер для тренеров 100 кругов	шт.	1
8.	Манишка	Накидка на тренировочную или игровую форму спортсмена 3 комплекта по 10 штук разного цвета	шт.	30
9.	Ворота футбольные	Конструкция из двух вертикальных стоек (штанг) и одной горизонтальной (перекладина) 5x2 м	шт.	2
10.	Ворота мини-футбольные	Конструкция из двух вертикальных стоек (штанг) и одной горизонтальной (перекладина) 3x2 м	шт.	2
11.	Ворота малые	Конструкция из двух вертикальных стоек (штанг) и одной горизонтальной (перекладина) 0,8x1 м	шт.	4
12.	Футбольные мячи	№ 4	шт.	25
13.	Футбольные мячи	№ 5	шт.	25
14.	Сумка / сетка для мячей		шт.	4
15.	Компрессор для накачивания мячей		шт.	1
16.	Насос ручной		шт.	1

### 3.4. Кадровое обеспечение Программы:

Программа обеспечена преподавательским составом, обладающим высокой квалификацией, соответствующей профилю Программы.

Программу реализуют тренеры-преподаватели, инструкторы по физической культуре и/или педагоги дополнительного образования.



						Девочки / девушки	
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	7	5	9,8	10,0	5	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	5	4	9,9	10,1	4	
	<i>Средний</i>	4	3	10,1	10,3	3	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	9	6	9,7	9,9	6	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	7	5	9,8	10,0	5	
	<i>Средний</i>	5	4	10,1	10,2	4	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	11	7	9,6	9,8	7	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	9	6	9,7	9,9	6	
	<i>Средний</i>	7	5	10,0	10,1	5	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	12	7	9,5	9,7	8	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	10	6	9,6	9,8	7	
	<i>Средний</i>	8	5	9,9	10,0	6	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	13	8	9,4	9,6	8	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	11	7	9,5	9,7	7	
	<i>Средний</i>	9	5	9,8	9,9	6	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	14	9	9,3	9,5	9	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	12	7	9,4	9,6	8	
	<i>Средний</i>	10	6	9,7	9,9	7	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						
<b>16- 17</b>	<i>Высокий</i>	15	10	9,3	9,5	9	9-5 – М 1 4-1 – М 2
	<i>(3)</i>	13	8	9,4	9,6	8	
	<i>Средний</i>	11	7	9,7	9,9	7	
	<i>(2)</i>						
	<i>Низкий</i>						
	<i>(1)</i>						

Протокол № \_\_\_\_\_

сдачи контрольно-тестовых упражнений для оценки уровня технической подготовленности обучающихся по программе «Футбол в школе. Каникулы»

Группа № \_\_\_\_\_ Кол-во человек в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5 м, обводка 3 стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование футбольным мячом правой- левой ногой (кол-во раз)	
			Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /