

**МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»  
Ю.Е.Кузнецов  
Приказ № 8/п от «26» 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ФУТБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 8-17 лет  
**Срок реализации:** 3 года

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Бердников Валерий Владимирович

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

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

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития

образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ. Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Направленность дополнительной образовательной программы:**

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Футбол» является физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию

деятельности обучающихся.

**Цель программы:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
- Профориентация детей.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 8 до 17 лет, составлена на три года обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

**Отличительной особенностью** содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

**Формы проведения занятий.**

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 15 до 10 человек. Режим занятий: 3-4 раза в неделю по 3–2 академических часа (+ игровой день) в зависимости от года обучения. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по

уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования.

### **Задачи первого года обучения.**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.

### **Учебно-тематический план программы первого года обучения**

| № | Раздел                   | Всего часов | В том числе |          |
|---|--------------------------|-------------|-------------|----------|
|   |                          |             | Теорет.     | Практич. |
| 1 | Вводное занятие          | 2           | 2           |          |
| 2 | Техника безопасности     | 2           | 2           |          |
| 3 | Теоретическая подготовка | 16          | 16          |          |

|   |                                   |            |           |            |
|---|-----------------------------------|------------|-----------|------------|
| 4 | Общая физическая подготовка       | 58         |           | 58         |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 50         |           | 50         |
| 6 | Техническая подготовка            | 62         |           | 62         |
| 7 | Двусторонние игры                 | 40         |           | 40         |
| 8 | Участие в соревнованиях           | 28         |           | 28         |
| 9 | Контрольные нормативы             | 4          |           | 4          |
|   | <b>Итого</b>                      | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>122</b> |

### **Содержание программы первого года обучения.**

#### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория. Знакомство с планом работы школы и группы. Правила поведения в школе.

#### **Тема № 2. Техника безопасности на тренировках.**

Теория. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

#### **Тема № 3. Теоретические занятия.**

Теория. Спорт и здоровье. Соблюдение гигиены спортсменом. Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.

#### **Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практика. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

#### **Тема № 5. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Практика. Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Перемещение по футбольному полю, площадке.

#### **Тема № 6. Техническая подготовка**

Практика. Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.

#### **Тема № 7. Двусторонние игры. Практика. Игры между группами.**

#### **Тема № 8. Участие в соревнованиях. Практика. Соревнования по**



календарю.

**Тема № 9. Контрольные нормативы.**

Практика. Общая физическая подготовка (ОФП) Бег 30 м (сек.) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160 Тройной прыжок (см) – 450

Специальная физическая подготовка (СФП) Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12 Удар по мячу на точность (раз) – 6  
Жонглирование мячом (раз) – 8

**Задачи:**

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности в футболе

**Учебно-тематический план программы второго года обучения**

| №  | Раздел                 | Всего часов | В том числе |          |
|----|------------------------|-------------|-------------|----------|
|    |                        |             | Теорет.     | Практич. |
| 1. | Техника безопасности в | 2           | 2           |          |
|    | спортивном зале.       |             |             |          |

|     |  |     |    |     |
|-----|--|-----|----|-----|
| 2.  | Здоровый образ жизни                   | 2   | 2  |     |
| 3.  | Правила футбола.                       | 12  | 12 |     |
| 4.  | Виды травм и первая медицинская помощь | 2   | 2  |     |
| 5.  | ОФП.                                   | 46  |    | 46  |
| 6.  | СФП.                                   | 50  |    | 50  |
| 7.  | Техническая подготовка.                | 72  |    | 72  |
| 8.  | Двусторонние игры.                     | 38  |    | 38  |
| 9.  | Участие в соревнованиях.               | 34  |    | 34  |
| 10. | Контрольные нормативы                  | 4   |    | 4   |
|     | Итого                                  | 216 | 18 | 198 |

## **Содержание программы второго года обучения**

### **Тема № 1. Техника безопасности на тренировках.**

Теория. Как вести себя, чтобы избежать травм. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

### **Тема № 2. Здоровый образ жизни.**

Теория. Для чего нужна зарядка? Почему вредно курить? Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка дня спортсменом.

### **Тема № 3. Правила футбола.**

Тема. Изучение правил мини-футбола.

### **Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты, скорости.

### **Тема № 5. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Практика. Рывки за мячом, челночный бег из разных положений, бег на средние дистанции. Перемещение по футбольному полю, площадке.

### **Тема № 6. Техническая подготовка.**

Практика. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование

мячом.

**Тема № 7.** Двусторонние игры.

Практика. Товарищеские встречи с другими командами.

**Тема № 8.** Участие в соревнованиях. Практика. По плану федерации футбола.

**Тема № 9.** Контрольные нормативы. Практика. ОФП

Бег 30 м (сек.) – 5,0 Бег 300 м (сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170 Тройной прыжок (см) – 460 СФП

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,1 Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7 Жонглирование мячом (раз) – 10

### **Учебно-тематический план программы третьего года обучения**

| № | Раздел                            | Всего часов | В том числе |            |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------|------------|
|   |                                   |             | Теорет.     | Практич.   |
| 1 | Техника безопасности в с/з        | 3           | 3           |            |
| 2 | Теория                            | 10          | 10          |            |
| 3 | Общая физическая подготовка       | 78          |             | 78         |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 96          |             | 96         |
| 5 | Техническая подготовка            | 99          |             | 99         |
| 6 | Двусторонние игры                 | 72          |             | 72         |
| 7 | Участие в соревнованиях           | 50          |             | 50         |
| 8 | Контрольные нормативы             | 8           |             | 8          |
|   | <b>Итого</b>                      | <b>216</b>  | <b>13</b>   | <b>203</b> |

### **Содержание программы третьего обучения.**

**Тема № 1.** Техника безопасности в спортивном зале Теория.  
Соблюдение правил безопасного поведения.

**Тема № 2.** Теория

Основные правила питания. Экология здорового питания. Изучение

правил вне игры.

**Тема № 3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Практика. Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты. Бег по пересеченной местности.

**Тема № 4. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Практика. Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

**Тема № 5. Техническая подготовка.**

Практика. Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.

**Тема № 6. Двусторонние игры.**

Практика. Товарищеские встречи с командами других клубов.

**Тема № 7. Участие в соревнованиях. Практика. По плану федерации футбола.**

**Тема № 8. Контрольные нормативы Практика. ОФП**

Бег 30 м (сек.) – 4, 8 Бег 300 м (сек) – 57 Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180 Тройной прыжок (см) – 520

**СФП**

Бег 30 мс ведением мяча (сек) – 6,0 Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8 Удар по мячу на дальность (м) - 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

**Воспитательная работа**

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в

воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия.

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также

теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### **Ожидаемые результаты**

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
8. Владеют навыками коллективной игры.
9. Осуществляют практику судейства соревнований. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

### **По итогам обучения воспитанник будет:**

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития футбола, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания

физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой, футболом;

- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные

- способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и

- повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия игры в футбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать

- физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной

- работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со

взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

**Использовать:**

Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Результаты учебно-тренировочной работы воспитанников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.



### **Список используемой литературы:**

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.