

Отдел образования администрации  
Сампурского муниципального округа  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Сампурский детско-юношеский центр»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30.05. 2025  
протокол № 5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**"Планета футбола"**  
(ознакомительный)

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
Шлемов Александр Викторович,  
тренер-преподаватель

п. Сатинка, 2025

### ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Ф. И. О. педагога	Агеев Г.Е. Шлемов А.В.
Вид программы	общеразвивающая
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	Спорт
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания программы	ознакомительный
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 месяц

## **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Футбол** - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм учащихся. Футбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

#### **Актуальность программы.**

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Занятия футболом создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

#### **Новизна программы.**

Основное отличие от уроков физической культурой в школе заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Планета футбола» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций футболиста в коллективной игре, с другой стороны.

**Возраст обучающихся:**

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 14 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития и дальнейшего самоопределения личности. Дети не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий по программе.

**Сроки реализации:** со 1 июля по 29 июля 2025 года. Общий объем обучения – 16 ч.

Количество детей в группе: 25 человек

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

обучить основам техники и тактики игры в футбол;

сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

сформировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;

овладеть техникой игры в защите и нападении;

овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

освоить техники ведения мяча;

освоить техники ловли и передачи мяча;

овладеть техникой передвижений, остановок и поворотов;

освоить технику тактических приемов;

поспособствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

укрепить здоровье посредством развития основных физических качеств для повышения функциональных способностей;

поспособствовать развитию навыков и умений игры;

развить морально-волевые качества;

развить скоростные и скоростно-силовые способности.

### **Воспитательные:**

воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

воспитать чувство товарищества, чувства личной ответственности;

воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;

приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

№п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные правила игры в футбол. Основы игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Эстафеты без мяча. Игра. Техника безопасности, тестирование детей.	4	2	2	соревнования
2	Остановка мяча. Передача мяча. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Финт «ложный замах на удар».	4		4	соревнования
3	Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Финт «оставь мяч партнеру». Игра вратаря.	4		4	соревнования
4	Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра. Финт «пробрось мяч». Финт «выпад в сторону».	4		4	соревнования
<b>Всего</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	

## Классификация финтов

**Финт “уходом”.** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на “уход” выполняются преимущественно на



полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

**“Уход” выпадом.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает

своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево.

Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево - вперед.

**“Уход” с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он

поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



### **Финт “Уход” с переносом ноги через мяч.**

**Финт “ударом” по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт “ударом” выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

#### **1.4. Планируемые результаты**

В ходе реализации данной программы ожидается:

1. Общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья
2. Укрепление физических и психологических сил детей и подростков, развитие лидерских и организаторских качеств, приобретение новых интеллектуальных знаний в области спорта.
3. Приобретение новых знаний и умений при игре в футбол.
  - привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
  - укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
  - обеспечение общефизической подготовки;
  - овладение основами игры в футбол;
  - привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
  - выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

**Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1. Календарный учебный график**

№	Месяц	Число	Количество во часов	Тема занятий	Место проведения
1	июль	3	1	Основные правила игры в футбол. Основы игры в футбол.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
2	июль	4	1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
3	июль	7	1	Эстафеты без мяча. Игра. Техника безопасности, тестирование детей.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
4	июль	8	1	Эстафеты без мяча. Игра. Техника безопасности, тестирование детей.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
5	июль	9	1	Остановка мяча. Передача мяча. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
6	июль	10	1	Финт «ложный замах на удар».	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
7	июль	11	1	Техника удара по мячу головой. Передача мяча. Игра. Финт «оставь мяч партнеру». Игра вратаря.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
8	июль	15	1	Финт «оставь мяч партнеру».	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
9	июль	16	1	Финт «оставь мяч партнеру». Игра вратаря.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
10	июль	17	1	Действия игроков в нападении. Удар носком. Игра. Финт «пробрось мяч». Финт «выпад в сторону».	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
11	июль	22	1	Финт «пробрось мяч».	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
12	июль	23	1	Финт «выпад в сторону».	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
13	июль	24	1	Игра.	Футбольное поле МБОУДО

					«Сампурский ДЮЦ»
14	июль	25	1	Игра.	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
15	июль	28	1	Игра	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»
16	июль	29	1	Игра	Футбольное поле МБОУДО «Сампурский ДЮЦ»

## 2.2. Условия реализации программы

### - 1. Материально-техническое обеспечение

- футбольное поле;
- спортивный стадион;

### Спортивный инвентарь:

- мячи: резиновые, волейбольные, футбольные;
- обручи;
- скакалки;

### Оборудование:

- столы, стулья;
- мультимедийный проектор;
- экран.

## 2.3. Формы аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может проходить в форме соревнований

## 2.4. Оценочные материалы

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

## 2.5. Методические материалы

### Формы обучения по программе «Планета футбола»:

Тренировочное занятие. Основная форма организации обучения, которая строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими

закономерностями учебно-тренировочного процесса. Занятие включает подготовительную, основную и заключительную части.

Групповые занятия. Проводятся с отдельной учебной группой, классом или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками и необходимость решения коллективных задач.

Индивидуальные занятия. Используются различные средства и методы тренировки с учётом индивидуальных особенностей футболиста. Цель таких занятий — ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Комплексные занятия. Направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

Тематические занятия. Связаны с углублённым овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

**Методы обучения по программе «Планета футбола» можно разделить на три группы:**

1. Практические. Основаны на двигательной деятельности спортсмена и включают методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

2. Словесные. Это рассказ, объяснения, беседы и лекции.

3. Наглядные. Включают образцовый показ тренером отдельных упражнений, действий, элементов или «связок» приёмов. Некоторые приёмы обучения:

Метод контрастных заданий. Направлен на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями.

Метод изменения условий обучения. Подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

Метод изменения задачи в ходе выполнения упражнения. Может включать облегчение (уменьшение расстояния, скорости и усилий) или усложнение (увеличение расстояния, скорости и усилий).

## 2.6. Список литературы

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: советский спорт, 2010.
3. Голдблатт, Дэвид Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре / Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020.
4. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей "на противоход" и "на два темпа" / С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020.
5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008.
7. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия, 2007.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.:Человек, 2010.
11. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.