

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 542
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 192 от 28 августа 2026 г.
И. о. директора ГБОУ школа № 542
_____ Ю. В. Лукина

11.09.2026 № 38/26

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ШКОЛА ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся 7-17 лет

Разработчик: Ундуск Екатерина Петровна,
методист



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00A1889E702B2AA0D8C76A9EE6CF50651F
Владелец Лукина Юлия Владимировна
Действителен с 11.09.2025 по 05.12.2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Направленность: Дополнительная общеразвивающая программа «Школа юного футболиста» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на раскрытие физического потенциала детей, приобщение детей к двигательной активности, здоровому образу жизни.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Школа юного футболиста» предназначена для детей 7-16 лет, проявляющих интерес к спортивным играм.

В объединение принимаются учащиеся независимо от гендерной принадлежности. Специальных способностей и базовых знаний по определенным предметам не требуется. Набор учащихся осуществляется вне зависимости от наличия специальной подготовки и уровня физических данных.

Актуальность реализации программы: Государственная политика в данной сфере призвана обеспечить оздоровление населения, снижение общей заболеваемости, воспитание патриотизма и укрепления авторитета страны на мировой арене в качестве ведущей спортивной державы, признание спорта и физической культуры важными ресурсами развития и воспитания молодежи.

Поэтому привлечение к занятиям спортом и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа «Школа юного футболиста» актуальна и в связи с возросшей популярностью данного вида спорта в нашей стране, внедрением в образование проекта «Футбол в школе».

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Футбол обладает рядом особенностей, превращающих эту игру в заманчивую и интересную. Каждый игрок задействован в общих игровых действиях и должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных перерывов.

Специально подобранные игровые упражнения и задания с мячом, выполняемые как индивидуально, так и в группах, создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также оказывают влияние на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.).

Футбольная игра привлекает детей, повышает их интерес к занятиям. Любые игры, а футбол в значительной степени, формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются способности сочувствовать и сопереживать, заботиться о других членах коллектива, понимать радости победы и горести поражения.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях дают положительный эффект физического развития, повышают работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Отличительные особенности программы/новизна (при наличии):

Уровень освоения программы: По уровню освоения программа «Школа юного футболиста» является базовой, направлена на создание условий для физического совершенствования детей, приобщение детей к подвижному образу жизни, формирование

культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, организацию свободного времени. В течение обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях на уровне района, города.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на два года обучения. Всего 288 часов. Первый год обучения составляет 144 часа, второй год – 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между учебными занятиями 10 минут.

Цель программы: оздоровление, раскрытие физического и волевого потенциала /физическое и гармоническое развитие/ личности учащихся через занятия футболом.

Задачи программы:

обучающие:

- расширить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- сформировать общие представления о футболе, его возможностях и значении для укрепления здоровья, требованиях к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- научить основным правилам игры, составу команды и функциям игроков;
- научить выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- обучить новым видам двигательных действий, связанных с футболом, и совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
- обучить технике и тактике футбола;
- научить выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом в зависимости от амплуа: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; ловля, отбивание, переводы, броски мяча;
- научить выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- научить анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- научить самостоятельно формировать индивидуальный двигательный режим, уметь регулировать свою физическую нагрузку;

развивающие:

- развивать коммуникативные навыки;
- сформировать установку работы на результат;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- научить планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и с условиями её реализации;
- научить самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки, основные физические качества: силу, ловкость, координацию, скорость, быстроту реакции, точность, ориентацию в пространстве;

воспитательные:

- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического развития;
- пропагандировать здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены;
- способствовать предотвращению травматизма, профилактике вредных привычек;
- воспитывать культуру безопасного поведения во время занятий и соревнований;

- воспитывать чувство ответственности за состояние своего здоровья;
- воспитывать упорство в достижении ожидаемых результатов;
- способствовать включению учащихся в целесообразные воспитательные отношения в образовательном процессе и формирование здорового социально-психологического климата в коллективе.
- воспитывать физическую потребность в тренировках и участии в соревнованиях;
- мотивировать к занятиям футболом и популяризировать данный вид спорта.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- понимание важности здорового образа жизни, соблюдения личной гигиены;
- отсутствие травматизма и вредных привычек;
- наличие культуры безопасного поведения во время занятий и соревнований;
- наличие чувства ответственности за состояние своего здоровья;
- мотивация учащихся к занятиям футболом и популяризация данного вида спорта;
- наличие упорства в достижении ожидаемых результатов;
- включение учащихся в целесообразные воспитательные отношения в образовательном процессе и формирование здорового социально-психологического климата в коллективе;
- физическая потребность в тренировках и участии в соревнованиях, желание заниматься футболом;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, основных физических качеств: силы, ловкости, координации, скорости, быстроты реакции, точности, ориентации в пространстве.

Метапредметные результаты

- развитие коммуникативных навыков:
 - сотрудничество со взрослыми и сверстниками,
 - умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности и находить выходы из спорных ситуаций, не создавая конфликтов,
 - готовность слушать собеседника и вести диалог,
 - определение общей цели и путей её достижения,
 - осуществление взаимного контроля в совместной деятельности и адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- формирование установки работы на результат;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и с условиями её реализации;
- умение самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Предметные результаты

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении для укрепления здоровья;
- знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- понимание основных правил игры, состава команды и функций игроков;
- умение выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- освоение новых видов двигательных действий, связанных с игрой в футбол, совершенствование их выполнения в различных по сложности условиях игры, в быстро меняющейся обстановке;
- знание техники и тактики футбола;
- способность уверенно выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом в зависимости от амплуа: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; ловля, отбивание, переводы, броски мяча;
- способность уверенно элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- умение самостоятельно формировать индивидуальный двигательный режим, регулировать свою физическую нагрузку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа «Школа юного футболиста» реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: программа реализуется очно.

Особенности реализации программы: Программа предусматривает сетевое взаимодействие с другими образовательными организациями при проведении товарищеских матчей, соревнований.

Особенности организации образовательного процесса: в рамках реализации данной программы соревнования могут проводиться во взаимодействии с другими образовательными организациями района и города.

Условия набора в группу: набор в группу осуществляется на добровольной основе по желанию, без предварительных испытаний.

Условия формирования группы: группа может комплектоваться по возрасту или быть разновозрастной, но постоянного состава. Возможен дополнительный набор в группу на второй год обучения по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня физической подготовки в соответствии с требованиями к результатам предыдущего года обучения по данной программе или наличия опыта игры в футбол. Перевод на второй год осуществляется по результатам промежуточной аттестации в конце первого года обучения.

Количество учащихся в группе: по норме наполняемости в группе первого года обучения – не менее 15 человек, в группе второго года обучения – не менее 12 человек.

Формы организации занятий: программой предусмотрены занятия со всем составом объединения, работа в группах.

Формы проведения занятий:

основной формой обучения является учебное занятие. Занятия проводятся в форме:

- беседы
- тренировки
- игры
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Программа предусматривает следующие формы учебной работы:

- фронтальная (подача учебного материала всему коллективу детей),

- индивидуальная (оказание помощи каждому ребёнку со стороны педагога),
- групповая (возможность организации работы в малых группах для отработки элементов движений),
- коллективная (командная игра).

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал и спортивная площадка (в теплое время года).
2. Мультимедийное оборудование.
3. Медицинская аптечка.
4. Спортивное оборудование и инвентарь:
 - ❖ ворота мини-футбольные с сетками -2 шт.;
 - ❖ мячи мини-футбольные- 15 шт.;
 - ❖ гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
 - ❖ гимнастические скамейки - 3-4 шт.;
 - ❖ гимнастические маты- 10 шт.;
 - ❖ скакалки - 15 шт.;
 - ❖ мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.;
 - ❖ стойки для обводки- 25 шт.;
 - ❖ гантели различной тяжести - 20. шт.;
 - ❖ резиновые амортизаторы - 25 шт.;
 - ❖ насос электрический со штуцером - 1 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	
1	Вводное занятие. Правила игры в футбол и ТБ на занятиях.	1	1	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение Тестирование.
3	Специальная подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение
4	Тактическая подготовка	30		30	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	27		27	Педагогическое наблюдение
6	Соревнования, игровая подготовка	16		16	Педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы	8		8	Тестирование
8	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	144	8	136	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	
1	Вводное занятие. Правила игры в футбол и ТБ на занятиях.	1	1	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
3	Специальная подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение
4	Тактическая подготовка	27		27	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	27		27	Педагогическое наблюдение
6	Соревнования, игровая подготовка	18		18	Педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы	8		8	Тестирование
8	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	144	5	139	