

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»

Протокол от «29» августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П. Васильев

Приказ № 290807 о/д
от «29» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛИК»

ID программы: 4033

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: дети 6-8 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 144 часа

Разработчики программы:

Васильченко А.Б., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»

Бакуркина И.В., зам. директора, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2025 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболик» разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р "О реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 20.09.2021 года № 828 «О внедрении модели реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;
- Положение о реализации в сетевой форме образовательных программ (Содержание и структура Положения определяется Приказом от 05.08.2020 г. №882/391 Минобрнауки и Минпросвещения России (Приложение №1 к Приказу);
- Договор о сетевой форме реализации образовательной программы;
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболик» по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Футбол, как средство оздоровления для детей дошкольного и начального школьного возраста, характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. С этой точки зрения актуальным видится решение проблемы, связанной с вовлечением детей в деятельность физкультурно-спортивной направленности.

В связи с этим идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе сетевого взаимодействия, где сетевыми партнёрами являются МУ ДО «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл, расположенный по адресу: г. Волжск, ул. Либкнехта, 128 и АО «Марийский целлюлозно-бумажный комбинат», расположенный по адресу: г. Волжск, ул. К. Маркса, 10.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательств организаций-партнёров

Базовой организацией, реализующей образовательную программу является МУ ДО «ЦРФКС», Организация – участник - АО «Марийский целлюлозно-бумажный комбинат».

Организация-участник является базой для проведения практических занятий в спортивном зале с необходимым оборудованием и на футбольном поле с искусственным покрытием.

МУ ДО «ЦРФКС» осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию учебно-тренировочной работы и воспитательного процесса, промежуточной аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к участию в турнирах по футболу.

Организация-участник формирует поименный список обучающихся на основании добровольного согласия родителей (законных представителей), которые заключают договор на обучение по программе с Базовой организацией (МУ ДО «ЦРФКС») на основании заявлений.

Зачисление на обучение производится Базовой организацией на основании поименного списка обучающихся, предоставленного организацией-участником.

Освоение обучающимися образовательной программы в Организации – участнике сопровождается осуществлением текущего контроля Базовой организацией и не требует зачёта в Организации-участнике.

Итоговая и текущая аттестация по образовательной программе проводится Базовой организацией.

Отличительная особенность программы

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболик» предназначена для детей дошкольного – начального школьного возраста (6 – 8 лет). Возможен прием обучающихся с 5 лет.

На обучение по программе зачисляются дети без индивидуального отбора и тестирования, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям футболом.

Количество обучающихся по программе составляет от 13 до 22 человек.

Срок освоения программы 1 год. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Основными формами занятий являются:

- групповые учебные занятия; в малых группах, индивидуальные;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях (турнирах) по футболу;
- организация городских спортивно-оздоровительных отрядов.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима

работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами футбола, укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приемам и элементам игры в футбол, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие (предметные):

- приобрести начальные знания в области футбола;
- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;

Развивающие (метапредметные):

- Развивать мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- способствовать развитию толерантности общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей.

Воспитательные (личностные):

- формировать интерес учащихся к двигательной деятельности;
- формировать способность самостоятельно выполнять физические упражнения;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать общую культуру личности ребенка, способность адаптироваться в современном обществе.

1.3. Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 учебных недель), летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы составляет 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Роль физических способностей в достижении высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Формы контроля: текущий контроль, беседа, опрос

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика:

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног

- Упражнения общего воздействия
- 3. *Упражнения для развития гибкости:*
 - плечевого сустава
 - спины
 - ног (тазобедренный ,коленный, голеностопный суставы)
- 4. *Упражнения для развития ловкости:*

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

- 5. *Упражнения с предметом*
 - С набивными мячами
 - Упражнения с гантелями и штангами
- 6. *Акробатические упражнения*
 - Кувырки
 - Перекаты, перевороты
 - Упражнения на батуте
- 7. *Беговые упражнения*
 - Бег (30,60,100,400,500, 800м)
 - Бег (6 минут, 12 минут)
- 8. *Спортивные игры*
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Ручной мяч
- 9. *Подвижные игры и эстафеты.*

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5,4х10,2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа - хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Техническая подготовка

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позитивного нападения в зоне защиты.

Практика:

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью подъёма (внутренней).

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадам (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Тактическая подготовка

Теория: Понятие тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и

центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Соревновательная деятельность

Теория: Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Практика: Учебно-тренировочные игры в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам), матчевые встречи, соревнования, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях футболом.
2. Правила личной гигиены.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Уметь:

1. Владеть основами техники.
2. Владеть начальными тактическими действиями.
3. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются:

- развитие внимания и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основании имеющихся знаний, умений, опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности;

- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные результаты освоения обучающимися содержания программы по футболу являются:

- усвоение и расширение тематического словаря;
- формирование пространственного воображения;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Общее	практика	теория	
1.	Теоретическая подготовка	4			
	Строение организма			2	беседа
	Правила игры в футбол			2	беседа
2.	Общая физическая подготовка:	63			
	общеразвивающие упражнения без предметов		11	1	текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения с предметами		11	1	
	строевые упражнения		3	1	
	акробатические упражнения		9	1	
	легкоатлетические упражнения		10	1	
	спортивные и подвижные игры		13	1	
3.	Специальная физическая подготовка	19			
	упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости		3	1	текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития ловкости и прыгучести		4	1	
	упражнения для развития, необходимых при приеме и передаче мяча		4	1	
	упражнения для развития, необходимых при выполнении подачи мяча		4	1	
4.	Технико-тактическая подготовка	42			
	техника игры:				
	удары по мячу различными способами		4	1	
	остановки мяча различными способами		3	1	

	ведение мяча и обманные движения (финты)		4	1	текущий контроль, диагностика
	отбор мяча		3	1	
	выбрасывание мяча		2	1	
	техника игры вратаря		2	1	
	тактика игры:				
	правильный выбор места		1,5	0,5	
	выход на позицию		1,5	0,5	
	отбор мяча		1,5	0,5	
	тактика игры вратаря		2,5	0,5	
	тактика игры защитника		2,5	0,5	
	тактика игры защитника		2,5	0,5	
	тактика игры защитника		2,5	0,5	
5.	Учебные и тренировочные игры	8	7	1	зачет
6.	Контрольные игры и соревнования	5	4,5	0,5	результат игры
7.	Контрольно-переводные нормативы	3	3	-	контрольно-тестовые упражнения, зачет
ИТОГО (ч)		144	119	25	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	9 сентября	31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка
	9 января	31 мая		16 недель 64 часа в периоде	Технико-тактическая подготовка Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

2.3 Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в

работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер - преподаватель должен добиться, чтобы обучающийся знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через

указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа (экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей и пр.);
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в учреждении дополнительного образования носят как групповой, так и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
2.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
3.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
4.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности	сентябрь

	и правилам дорожного движения	январь
5.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
6.	Участие во всероссийском дне бега «Кросс нации»	сентябрь
7.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
8.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	ноябрь
9.	Беседы о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС	в течение года
10.	Беседы о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся	в течение года
11.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
12.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий
13.	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах и открытых мероприятиях	в течение года
14.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
15.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
16.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
17.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
18.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
19.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
20.	Участие во всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»	февраль
21.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
22.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
23.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
24.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	июнь
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	июнь
26.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	в течение года
27.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль
28.	Участие в мероприятиях, посвященных «Дню физкультурника»	август

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Стандартное футбольное поле с искусственным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная, спортивная форма тренировочная)

- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Комплект мячей для игры в мини-футбол;
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Набивные мячи;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Барьеры;
- Полусферы для балансирования;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- Видеоматериалы о тактике защиты и нападения;
- Материалы (инструкции) по правилам поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу, правила организации соревнований по футболу.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Видеоматериалы, используемые в работе:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы по футболу.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.

Интернет-ресурсы, используемые в работе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://amfr.ru>. - Ассоциация мини-футбола России;
3. <http://sport-express.ru/futsal/> – Информационно-аналитический портал о мини-футболе;
4. <http://yasa.yandex.ru>. - Яндекс. Каталог: мини-футбол (Справочно-информационный портал);
5. <http://www.euro-football.ru/> Европейский футбол
6. <http://footballtrainer.ru/books/football> 1999 – Футбольный тренер;
7. <http://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования;
8. <http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта;
9. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
10. <http://www.openclass.ru/sub/> - Физическая культура Открытый класс, физическая культура;
11. <http://www.amfr.ru/> - Ассоциация мини-футбола России;
12. <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114> - Электронные образовательные ресурсы по физкультуре;
13. <http://e-sportedu.grsu.by/index.php/what-is-e-sport> - Электронные средства обучения по физкультуре;
14. http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал

Кадровое обеспечение

Реализация Программы может осуществляться тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, в области адаптивной физической культуры, владеющего компетенциями соответствующие виду (спорта) программы (футбол), постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающие квалификацию через курсовую подготовку, участие в мастер-классах, конкурсах профессионального мастерства.

В 2025-2026 учебном году учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет Сергеев Дмитрий Владимирович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 7 лет.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы
- Участие в соревнованиях и турнирах по футболу.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может быть увеличена до 3-4 и более раз в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения.

Лицам, проходящим обучение по программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе обучения.

2.6. Оценочные материалы (диагностики)

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по футболу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
ОФП: бег 30м (сек.)	6	10,0	10,5	11,5
	7	8,0	9,5	10,5
	8	7,0	7,5	8,0
бег 300м (сек.)	6	-	-	-
	7	85,0	90,0	95,0
	8	70,0	75,0	80,0
прыжки в длину с места (см)	6	120	115	110
	7	140	135	130
	8	155	150	145
СФП: бег 30м с ведением мяча (сек.)	6	9,0	9,5	10,0
	7	8,0	8,5	9,0
	8	7,5	8,0	8,5
Вбрасывание мяча на дальность (м.)	6	3	2,5	2
	7	4	3	2
	8	7	6	5
Челночный бег 3x10 м (с)	6	10,9 и менее	11,8-11,3	12,2 и выше
	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
Техническая подготовка: удары по мячу на точность (число показаний из 5 ударов)	6	2	1	-
	7	2	1	-
	8	3	2	1
жонглирование мячом (кол-во раз)	6	3	2	1
	7	3	2	1

	8	4	3	2
--	---	---	---	---

2.7. Методические материалы

(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Безопасность при проведении занятий

При организации учебно-тренировочных занятий в зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой учащихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией образовательного учреждения. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся.

Для тренировки в зале необходимо переодеться в спортивную одежду и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной безопасности;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале не разрешается. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Методические особенности реализации программы

Занятия футболом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Методика обучения

В работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста наиболее востребованными являются *наглядные методы*, особенно на начальных этапах обучения. Методы наглядности основаны на комплексном включении словесной речи. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. (для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека);
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами (для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях);
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами,
- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения детей.

Словесные методы: методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, пояснение, словесная инструкция, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.

Практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры.

В качестве методических приемов на занятии чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и

последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий.

Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовку к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В подготовительной части занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
- воспитание нравственных качеств учащихся;
- привитие навыков и умений самостоятельного выполнения заданий.

Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Для реализации программы необходим следующий **дидактический материал**:

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- видеозаписи с записью игр в футбол различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки с заданиями;
- методические разработки в области футбола;
- демонстрационные плакаты (правила игры в футбол, жесты судей, техника выполнения бросков и т.д.).

2.8. Список литературы

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.:Основа, 1993
 2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх.-М.: Советский спорт, 2010
 3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера.-М.: Олимпия; Человек, 2007
 4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998
 5. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС, 1994
 6. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996
 7. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого. - М.: ФиС, 1971
 8. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред. Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1978
 9. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер. с немецкого Милютин В.П.- М.: ФиС, 1976
 10. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского Помивктова В.М. - М.: ФиС. 1978
 11. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. - М.: ФиС, 1981
 12. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. - М.: ФиС, 1985
- Электронные ресурсы:
1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <http://www.openclass.ru/sub/>
 2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
 3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
 4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
 5. Учебник. Футбол: <https://academy.pfc-cska.com/school>

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
январь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	Спортивный зал	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Продолжение обучения остановки мяча грудью	Спортивный зал	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
февраль	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Отбор мяча подкатом	Спортивный зал	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Продолжение обучения финту уходом	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Продолжение обучения финту ударом	Спортивный зал	Текущий контроль
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование тактики игры вратаря	Спортивный зал	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники	Спортивный зал	Текущий контроль

		расписанием	практика		перемещений и владения мячом		
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники передвижения игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
март	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Совершенствование техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники игры полузащитника	Спортивный зал	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Продолжение обучения обманным движениям	Спортивный зал	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники передвижения игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Продолжение обучения удару по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование резаных ударов	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники	Спортивный зал	Текущий контроль

					перемещений и владения мячом		
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники игры нападающего	Спортивный зал	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Проверка знаний основных правил игры в футбол	стадион	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника передвижения игрока	стадион	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Ведение мяча	стадион	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольно- переводные нормативы	стадион	Зачет
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники передвижения игрока	стадион	Текущий контроль
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники ведения мяча	стадион	Текущий контроль
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	стадион	Текущий контроль
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отбор мяча подкатом	стадион	Текущий контроль
сентябрь	41	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Т/Б на спортивных играх	стадион	Текущий контроль
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Основные правила игры в футбол	стадион	Текущий контроль
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар внутренней стороной стопы.	стадион	Текущий контроль
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий контроль
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по катящемуся мячу внешней	стадион	Текущий контроль

		расписанием	практика		частью подъема		
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Контрольные нормативы	стадион	Зачет
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	стадион	Текущий контроль
октябрь	49	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Удар по летящему мячу средней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	стадион	Текущий контроль
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обманные движения (финты)	стадион	Текущий контроль
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	стадион	Текущий контроль
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	стадион	Текущий контроль
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по летящему мячу средней частью подъема	стадион	Текущий контроль
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по мячу средней частью лба	стадион	Текущий контроль
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар боковой частью лба	стадион	Текущий контроль
ноябрь	57	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Остановка мяча грудью	Спортивный зал	Текущий контроль
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отбор мяча толчком плечо в плечо	Спортивный зал	Текущий контроль
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Отбор мяча подкатом	Спортивный зал	Текущий контроль
	61	в соответствии с расписанием	теория	2	Совершенствование техники	Спортивный зал	Текущий контроль

		расписанием	практика		перемещений и владения мячом		
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Финт уходом	Спортивный зал	Текущий контроль
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Финт остановкой	Спортивный зал	Текущий контроль
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование тактики игры защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
декабрь	65	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Теория. Совершенствование техники перемещений и владения мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Продолжение обучения обманным движениям	Спортивный зал	Текущий контроль
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Двухсторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники удара носком	Спортивный зал	Текущий контроль
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Спортивный зал	Текущий контроль
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль