подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей
подписью
место подписания
2026.08.26 18:23:55+03'00'

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 «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 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
2026 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 РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 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***

Программа дополнена элементами формирования функциональной грамотности. Обучающиеся не только осваивают технические приемы, но и учатся применять математические навыки для самоконтроля (подсчет ЧСС, ведение личной статистики), работать с графической информацией (тактические схемы), а также решать ситуативные задачи, связанные с гигиеной, безопасностью и спортивной этикой.

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 обязательства 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***

Наряду с решением задач базовой физической и технической подготовки, отличительной особенностью программы «Футболик» является **системная интеграция элементов функциональной грамотности** в учебно-тренировочный процесс. Программа не просто обучает игре в футбол, но и формирует у детей 6–8 лет навыки применения знаний в реальных жизненных и игровых ситуациях.

Реализация данного компонента осуществляется через решение контекстных (жизненных) задач на каждом этапе обучения:

1. **Читательская и информационная грамотность:**

- Обучающиеся осваивают навык работы с несплошными текстами: учатся «читать» схемы тактических расстановок, жесты судьи, турнирные таблицы и инфографику контрольных нормативов.

2. **Математическая грамотность:**

- Математика осваивается не абстрактно, а через игровые задачи: расчет угла и силы передачи, оценка дистанции до партнера и ворот, ориентация на поле по разметке (метрам и секторам), ведение упрощенного протокола матча (счет, минута гола, замены).

3. **Естественно-научная грамотность и основы самоконтроля:**

- Дети получают прикладные знания о физиологии: учатся замерять частоту сердечных сокращений (ЧСС) до и после нагрузки, оценивать уровень усталости по внешним признакам (дыхание, цвет кожи, потоотделение) и корректировать свою активность.
- Формируются навыки здоровьесбережения через расчет питьевого режима и понимание правил восстановления организма.

4. **Финансовая грамотность и ресурсосбережение:**

- Через систему общественных поручений (дежурство, ответственность за инвентарь) воспитанники осознают материальную ценность спортивной экипировки и оборудования. Формируется понимание того, что бережное отношение к мячам и форме — это экономия семейного и командного бюджета.

Отличительной особенностью является также использование материально-технической базы организации-партнера (АО "МЦБК") для проведения практических занятий.

***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, личностное и когнитивное развитие обучающихся 6–8 лет средствами футбола, формирование навыков здорового образа жизни и практическое применение знаний в игровой и повседневной деятельности.

***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.
- развивать умение решать простые контекстные задачи на пространственное ориентирование (занимать правильную позицию на поле).
- развивать навыки ресурсосбережения (бережное отношение к мячам и форме как элемент экономии.

*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***.

***Теория:*** Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

***Практика:*** Не предусмотрено.

***Форма контроля*:** Текущий контроль, беседа, опрос.

***Развитие футбола в России и за рубежом***.

***Теория:*** 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.

***Практика:*** Не предусмотрено.

***Форма контроля*:** Текущий контроль, беседа, опрос.

***Сведения о строении и функциях организма человека***.

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

***Практика:*** Не предусмотрено.

***Форма контроля*:** Текущий контроль, беседа, опрос.

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

***Теория:*** 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.

***Практика:*** Не предусмотрено.

***Форма контроля*:** Текущий контроль, беседа, опрос.

***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.***

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

***Практика:*** Не предусмотрено.

***Форма контроля*:** Текущий контроль, беседа, опрос.

***Физиологические основы спортивной тренировки.***

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

***Практика:*** Не предусмотрено.

***Форма контроля*:** Текущий контроль, беседа, опрос.

***Место занятий, оборудование и инвентарь.***

*Теория:* Футбольное поле для проведения занятий и тренировок. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение. Правила ухода за мячами и формой, стоимость экипировки — *Финансовая грамотность*.

***Практика*:** Не предусмотрено.

***Форма 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, сжимание 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 выполнение ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

*Упражнения для развития ловкости*.

Прыжки с разбега толком 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 подъема. 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 подъема (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» выпадом (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. Расчет дистанции, угла, ведение протокола матча — *Математическая грамотность.*

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. Чтение жестов судьи, работа с карточками тактических схем.

***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 тактически 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.

- усвоение и расширение тематического словаря;

- формирование пространственного воображения;

- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий;

- умение извлекать информацию из символических обозначений (карточки жестов судьи, тактические схемы) и применять ее в игровой деятельности.

- навыки базового самоконтроля физиологических показателей (подсчет пульса) для оценки своего состояния.

- способность решать простые контекстные задачи на пространственное ориентирование и расчет расстояний на поле.

## 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, | | 3 | 1 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | выносливости, быстроты, гибкости | | | | 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: | | | | текущий контроль, диагностика |
| | удары по мячу различными способами | | 4 | 1 | |
| | остановки мяча различными способами | | 3 | 1 | |
| | ведение мяча и обманные движения (финты) | | 4 | 1 | |
| | 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<br><br>9 января | 31 декабря<br><br>31 мая | 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа) | 20 недель 80 часов в периоде<br><br>16 недель | Теоретическая подготовка<br>Общая физическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 64 часа в периоде | Технико-тактическая подготовка<br>Участие в соревнованиях<br>Психологическая подготовка<br>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, стремлении 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 и правилам дорожного движения | сентябрь<br>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<br>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;
- Видиоматериалы 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://yaca.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 Поварчук Тимур Викторович, 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:** | 6 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| бег 30м с ведением мяча (сек.) | 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 3х10 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)***

***<u>Безопасность при проведении занятий</u>***

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. Аксенова, И. А. Методика обучения элементам игры в футбол детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. — М.: Спорт, 2021. — 96 с.
2. Алиев, Э. Г., Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2014. — 224 с.
3. Варюшин, В. В. Первые шаги в футболе: методическое пособие. — М.: Искусство, наука и спорт, 2016. — 80 с.
4. Годик, М. А., Мосягин, С. М., Швыков, И. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. — М.: Граница, 2008. — 272 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.
6. Козин, Д. В. Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. — М.: Учитель, 2023. — 112 с.
7. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Олимпия; Человек, 2017. — 288 с.
8. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. — М.: Человек, 2010. — 162 с.
9. Лексаков, А. В. [и др.] Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. В. Лексакова. — М.: РФС, 2018. — 112 с.
10. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998. — 272 с.
11. Малькольм, К. 101 упражнение для юных футболистов / пер. с англ. — М.: Астрель, 2003. — 96 с.
12. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. — М.: Советский спорт, 2005. — 288 с.

13. Ситников, А. Я., Каширина, Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями. — Красноярск, 2012. — 110 с.

**Электронные ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Раздел «Документы» [Электронный ресурс]. — URL: https://minsport.gov.ru/ (дата обращения: 14.07.2026).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 14.07.2026).
3. Официальный сайт Российского футбольного союза (РФС) [Электронный ресурс]. — URL: https://rfs.ru/ (дата обращения: 15.08.2026).
4. Портал «Инфоурок». Раздел «Физическая культура. Планирование» [Электронный ресурс]. — URL: https://infourok.ru/ (дата обращения: 5.05.2026).
5. Теория и практика физической культуры: журнал [Электронный ресурс]. — URL: https://www.teoriya.ru/ (дата обращения: 5.05.2026).

*Приложение 1*

| Месяц | № занятия | Время занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **сентябрь** | 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 |
| **октябрь** | 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 | теория | 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 |
| **ноябрь** | 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 |
| **декабрь** | 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 |
| **январь** | 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 |
| **февраль** | 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 | теория | 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 |
| **март** | 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 |
| **апрель** | 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 | 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 |
| **май** | 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 |