

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании  
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол №1 от 17 июля 2025г.

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Косулинская СОШ №8»

 Т.А. Баженова

Приказ № 484 от 17 июля 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

**«Мини - футбол»**

возраст учащихся: 11-13 лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Мусина Ольга Ивановна  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана с учётом следующих нормативно – правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усилением образовательной направленности спортивных секций в школе. Кроме того, необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. В данной программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по футболу.

Учебная программа построена с учетом возрастных особенностей, занимающихся в группе.

**Адресат программы:** Возраст обучающихся детей 11-13 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 11 до 13 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Группы могут быть смешанными или формируются по гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте детей в группе не должно превышать более 2 лет.

Данная программа соответствует современным требованиям, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к гармоничному воспитанию человека средствами футбола.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Объем программы** 136 часов, 34 недели.

**Количество обучающихся в группе:**

- минимальная наполняемость – 18 человек; -
- максимальная наполняемость – 25 человек.

**Срок освоения программы** 9 месяцев.

**Уровень сложности общеразвивающей программы** – базовый.

**Форма организации образовательного процесса:**

В непосредственной работе с детьми юного возраста используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и другие.

**Виды занятий:** практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

**Формы подведения результатов:** в ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

**Цель и задачи общеразвивающей программы** **Цель:** получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой

деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи программы:**

#### ***обучающие:***

- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

#### ***воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

#### ***развивающие:***

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

### **Содержание общеразвивающей программы Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	<b>Техническая подготовка</b>	<b>33</b>		<b>33</b>	
1.1	Различные способы перемещения	6		6	
1.2	Удары по мячу ногами	7		7	

1.3	Прием (остановка) мячей	7		7	
1.4	Ведение мяча и финты	7		7	
1.5	Отбор мяча.	6		6	
2	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	3	1	2	
2.2	Тактика нападения	7	1	6	

2.3	Тактика защиты	7	1	6	
2.4	Тактика игры вратаря	6	1	5	
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Контрольные нормативы ОФП
3.1	Сила	4		4	
3.2	Быстрота	4		4	
3.3	Гибкость	4		4	
3.4	Координационные способности	4		4	
3.5	Выносливость	4		4	
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Контрольные нормативы СФП
4.1	Прыгучесть	4		4	
4.2	Быстрота движений	4		4	
4.3	Игровая ловкость	4		4	
4.4	Специальная выносливость	4		4	
5	<b>Игровая подготовка</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	

5.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола	13		13	
6	<b>Контрольные игры и соревнования, товарищеские встречи</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
7	<b>Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
8.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Анкетирование
8.2	Основные правила игры в мини-футбол	1	1		Анкетирование
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	

### **Содержание учебного плана**

Раздел 1. Техническая подготовка (33 часа) 1.1.

#### Перемещение, стойка игрока, повороты.

*Теория:* теоретические сведения о применении стоек, перемещений игроков в игре, ошибки при перемещении.

*Практика:* Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед.

Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

#### 1.2. Удары по мячу ногами и головой.

*Теория:* теоретические сведения об ударах по мячу ногами и головой, применение в игре, ошибки при ударах.

*Практика:* Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

#### 1.3. Прием мяча.

*Теория:* теоретические сведения о приемах мяча, правильность приёма, ошибки при приёме мяча.

*Практика:* Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью, головой. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких, высоколетящих). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками, головой.

#### 1.4. Ведение мяча и финты.

*Теория:* теоретические сведения о ведении мяча, применении в игре, ошибки при ведении мяча.

*Практика:* Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с переступанием через мяч». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов, в прыжке после приземления.

#### 1.5. Отбор мяча.

*Теория:* теоретические сведения об отборе мяча, применении в игре, ошибки при отборе мяча.

*Практика:* Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

### **Раздел 2. Тактическая подготовка 23 часов.**

#### 2.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

*Теория:* Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

*Практика:* Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

## 2.2. Тактика нападения.

*Теория:* характеристика действий игроков при атаках.

*Практика:*

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами.

Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников  
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

## 2.3. Тактика защиты.

*Теория:* характеристики действий игроков при защите.

*Практика:*

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование  
Передачи  
Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

## 2.4. Тактика игры вратаря.

*Теория:* теоретические сведения о игре вратаря, действий вратаря во время игры.

*Практика:* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по

обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (29 часов).**

#### 3.1.Сила.

*Теория:* характеристика физического качества «сила», применение силы во время игр .

*Практика:* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

#### 3.2.Быстрота.

*Теория:* характеристика физического качества «Быстрота», применение быстроты во время игр.

*Практика:* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

#### 3.3.Гибкость.

*Теория:* характеристика физического качества «Гибкость», применение гибкости во время игр.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

#### 3.4.Координационные способности.

*Теория:* характеристика физического качества «ловкость», применение ловкости во время игр.

*Практика:* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.

Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### 3.5.Выносливость.

*Теория:* характеристика физического качества «Выносливость», применение выносливости во время игр

*Практика:* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы.

Дозированный бег по пересеченной местности.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа).**

### 4.1. Прыгучесть.

*Теория:* теоретические сведения применения прыгучести в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. 4.2. Быстрота движений.

*Теория:* теоретические сведения применения быстроты движения в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. 4.3 Игровая ловкость.

*Теория:* теоретические сведения применения игровой ловкости в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

#### 4.4 Специальная выносливость.

*Теория:* теоретические сведения применения специальной выносливости в игре и важность её для игрока.

*Практика:* Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным темпом перехода от атаки к обороне и обратно. Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная).

### **Раздел 5. Игровая подготовка 13 часов.**

#### 5.1. Подвижные игры с элементами футбола.

*Теория:* Правила подвижных игр

*Практика:* Эстафеты с ведением, передачами мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки».)

### **Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (8 часов.)** *Теория:*

Инструктажи по технике безопасности.

*Практика:* Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

### **Раздел 7. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (4 часа.)**

*Теория:* Инструкция по технике безопасности и правильности выполнения нормативов.

*Практика:* Сдача нормативов.

### **Раздел 8. Теоретическая подготовка-( 2 часа).**

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

#### 8.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория:* Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

*Практика:* тестирование, анкетирование

## 8.2. Основные правила игры.

*Теория:* Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по минифутболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Практика:* тестирование, судейство учебных игр.

### Комплекс организационно-педагогических условий: 1.

#### Календарный учебный график

Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
сентябрь	17.09	групповая	1	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Тестирование
	19.09	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Анкетирование
	24.09	групповая	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	

	28.09	групповая	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
октябрь	2.10	групповая	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
	12.10	групповая	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
	16.10	групповая	2	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Контрольн ые упражнени я
	12.10	групповая	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
	26.10	Групповая, индивидуальная	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
	30.10	групповая	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью	

				стопы, ведение мяча по кругу.	
ноябрь	6.11	групповая	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	

	9.11	групповая	2	Подвижные игры.	Контрольн ые упражнения
	13.11	групповая	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
	16.11	групповая	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
	20.11	групповая	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
	27.11	Групповая, индивидуальная	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Тестирование
	30.10	соревнование	2	Товарищеская игра.	
декабрь	4.12	групповая	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
	7.12	групповая	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	

	11.12	групповая	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
	14.12	групповая	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
	18.12	групповая	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	

	21.12	групповая	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
	25.12	групповая	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
	28.12	групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
Январь	8.01	групповая	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
	11.01	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
	15.01	Групповая, индивидуальная	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	

	18.01	групповая	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
	25.01	групповая	2	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
	29.01	групповая	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Тестирование

Февраль	5.02	групповая	2	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
	8.02	групповая	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
	12.02	групповая	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	
	15.02	групповая	2	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
	19.02	групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
	22.02	групповая	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	

	26.02	групповая	2	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Тестирован ие
Март	1.03	групповая	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
	5.03	групповая	2	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	
	12.03	групповая	2	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
	15.03	групповая	2	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	

	19.03	Групповая, индивидуальная	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
	22.03	групповая	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
	26.03	групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Тестирование
	29.03	Соревнования	2	Товарищеская игра	
Апрель	2.04	групповая	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
	5.04	групповая	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	

	9.04	групповая	2	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
	12.04	групповая	2	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
	16.04	групповая	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
	19.04	Групповая, индивидуальная	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
	23.04	групповая	2	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Тестирование

	26.04	групповая	2	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
	30.04	групповая	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
Май	3.05	групповая	2	Игра на опережение, старты из различных положений.	
	7.05	групповая	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Контрольные упражнения
	10.05	Групповая, индивидуальная	2	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
	14.05	групповая	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Контрольные упражнения

	17.05	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
	21.05	групповая	2	Прием мяча различными частями тела.	
	24.05	групповая	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
	28.05	групповая	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.2	Тестирование
	31.05	групповая	2	Двусторонняя учебная игра.	

### **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.**

#### ***Планируемые личностные результаты:***

- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах.

#### ***Планируемые метапредметные результаты:***

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности.

### ***Планируемые предметные результаты:***

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся.

### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

### ***Организационно-методические указания***

Цель подготовки обучающихся состоит в том, чтобы дети при переходе в спортивные группы базового и углубленного уровня подготовки, а впоследствии в спортивные школы по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения большое время уделяется средствам футбола, то есть техническим элементам и составляет 60-70 % и специальной физической подготовке - 30-40 % времени, отводимого на занятия.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, умение ориентироваться на площадке, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

В подготовку обучающихся органически входят соревновательная деятельность, но без акцента на результат, при этом она является не только непосредственной целью занятия, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Примеры оценки уровня подготовки обучающихся в соревновательной форме детей между собой:

- физическая подготовка (бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места и др.);
- техническая подготовка (жонглирование мяча ногами, ведение мяча на 30 м., ведение мяча по «восьмерке» и др.);
- интегральная подготовка (бег с перепрыгиванием через невысокий барьер - бег - ведение мяча - удар по малым воротам, подвижные игры с мячом и др.).

### **Структура учебного занятия**

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

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи.

Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения. В детских возрастных группах 7-9 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная

его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

## Формы детских соревнований по футболу

Форматы детских соревнований по футболу определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, номер мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На начальном этапе игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место.

В этом возрасте обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться.

Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных миниматчей).

## Материально-техническое обеспечение программы

### *Примерный перечень инфраструктуры, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки*

№	Название	Количество
Инфраструктура		
1	Футбольное поле/площадка (30x20 минимум)	1
2	Спортивный зал (18x9 минимум)	1
3	Раздевалки, туалет, душевые	2
Оборудование, спортивный инвентарь		
4	Ворота футбольные (2x3)	2
5	Мяч футбольный № 4	30

6	Мяч футбольный № 5	30
7	Конус тренировочный	10
8	Фишки	30
9	Лестница координационная	2
10	Манишка тренировочная (4 цвета)	30
11	Насос ручной	1
12	Сетка для мячей	4

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

### **Список литературы Для**

#### **педагога:**

1. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.  
- М.: Советский спорт, 2010. - 96с.

2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз.- М: Советский спорт, 2011
3. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
8. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

**Для обучающихся:**

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
2. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)
3. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978. 4.Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

**Рекомендуемая литература:**

1. Варюшин В. В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Искусство наука и спорт, 2010 г.
2. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.

3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продлённого дня 1–4 класс. РФС. Москва. 2021 г.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе» 1–4 класс. РФС. Москва 2021 г.
5. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf) - Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС Приложение.

### Контрольные упражнения

#### Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
  - Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

#### Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
- в упоре лежа хлопки ладонями
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
- сжимание теннисного (резинового) мяча
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

#### Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег

#### Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

#### Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель»,

## «Салки мячом» и другие

### Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках

### Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

## Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

## Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524493

Владелец Баженова Татьяна Александровна

Действителен с 10.02.2026 по 10.02.2027