

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МКУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ВЫСОКОГОРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ТУЛПАР» ВЫСОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ЦВР «ТУЛПАР»  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Мини-футбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 7-16 лет  
**Срок реализации:** 3 год (144 часа)

**Автор-составитель:**  
Нурмухамметов Рустам Разилевич  
педагог дополнительного образования

ж\д.ст. Высокая Гора

2025 год.

## 2.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА.

|      |   |  |
|------|---|--|
| 1.   | Учреждение:   | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «ТУЛПАР» Высокогорского района Республики Татарстан»  |
| 2.   | Полное название программы:  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини футбол»   |
| 3.   | Направленность программы:   | физкультурно-спортивная  |
| 4.   | Сведения о разработчиках:   | Нурмухаметов Рустам Разильевич<br>педагоги дополнительного образования   |
| 5.   | Сведения о программе:   | Срок реализации: 3 года<br>Возраст обучающихся: 7-16 лет   |
| 5.1. | Характеристика программы:<br>- тип программы<br><br>- вид программы | - дополнительная общеобразовательная программа<br><br>- общеразвивающая  |
| 5.2. | Цель программы:   | всестороннее развитие личности посредством обучения командной игре в мини-футбол.  |
| 5.3. | Образовательные модули  | Базовый уровень – освоение умений и навыков по предмету.   |
| 6.   | Формы и методы образовательной деятельности:                        | Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Методы обучения – индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. |
| 7.   | Формы мониторинга результативности:                                 | соревнования, товарищеские встречи   |
| 8.   | Результативность реализации программы:                              | повышение уровня спортивного мастерства, улучшение результатов выступлений на соревнованиях.   |
| 9.   | Дата утверждения и последней корректировки программы:               | 29.08.2025 год   |
| 10.  | Рецензенты:   | Кутенина Н.А., директор МБУДО ЦВР «ТУЛПАР»<br>Фазуллина Э.Ф., заместитель директора по учебной работе.   |

### 3. ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. Титульный лист - стр.1
2. Информационная карта образовательной программы - стр.2
3. Оглавление - стр. 3
4. Пояснительная записка - стр.4-7
5. Воспитательная деятельность - стр.7-8
6. Учебно-тематический план - стр. 8-10
7. Содержание программы - стр.10-19
8. Организационно-педагогические условия реализации программы - стр. 20
9. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы - стр. 20
10. Оценочные материалы - стр.21
11. Список литературы - стр. 22
12. Приложение – стр.23

#### 4. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Программа составлена в соответствии с действующими федеральными, республиканскими нормативными правовыми актами направлена на освоение детьми игре в мини-футбол.

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1.Федеральный закон об образовании №273-ФЗ в соответствии с внесенными в него изменениями от 04.08.2023 № 479-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р (в ред. распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 N 1230-р).

3.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629.

5.СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 (далее – СП 2.4. 3648-20).

6.Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 07.03.2023года № 2749/23 «О направлении методических рекомендаций»)

7.Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан РФ» национального проекта «Образование».

8. Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы»

9. Устав образовательной организации.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и футбол в частности – являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку футболистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей. На формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Актуальность общеразвивающей программы «Мини-футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, опыт педагогов физической культуры и спорта. Футбол - самый массовый из всех игровых видов спорта. В футбол можно

играть с детства и до зрелого возраста. Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не только технико-тактическая подготовка занимающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола, а также других спортивных и подвижных игр.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Цель** реализации программы: всестороннее развитие личности посредством обучения командной игре в мини-футбол.

**Задачи** реализации программы:

**Обучающие:**

- обучение основным теоретическим сведениям о футболе, технике и тактике игры;
- ознакомление воспитанников с историей развития и достижениями современного футбола;
- формирование практических навыков игры, овладение основными приёмами техники и тактики игры в футбол;
- обучение основам безопасности, врачебного контроля.

**Развивающие:**

- развитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- развитие специальных качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;
- формирование и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Воспитательные:**

- развитие таких качеств, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины;
- формирование коллектива воспитанников;
- подготовка к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами и способностями;
- формирование здорового образа жизни детей, укрепление здоровья и закаливание организма детей.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет. В группы зачисляются учащиеся имеющие склонности к спортивным занятиям. Наполняемость групп – до 15 человек. Дети принимаются по желанию, на основе заявления родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Объём программы:** 3 года по 144 часа в год, и 216 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия. Единицей измерения учебного времени и основной формой

организации учебно-воспитательной работы является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Теоретическая подготовка: планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и характерных для умственного образования и самообразования обучающихся.

Практический материал программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий. Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст обучающихся и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства футболистов. Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда. Обязательным компонентом подготовки футболистов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, с участием команд различных возрастов.

**Срок освоения программы:** 3 года по 216 часов в год , 3 раза по 2 часа в неделю. 36 недель в году.

***Планируемые результаты:***

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и республиканских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;

3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами футбола;
3. знать основы судейства.

**Форма проведения занятий** – групповая, работа в малых группах, фронтальная, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и успешному решению задач программы применяются следующие **методы проведения занятий:**  
Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, элементе и т.д.

Наглядные методы помогают создать у детей конкретное представление об изучаемых действиях.

В ходе проведения учебно-тренировочных занятий применяются практические методы обучения:

1. Повторный метод. Предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений может осуществляться в целом и по частям.
2. Игровой.
3. Соревновательный.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформировались определенные навыки игры.

4. Круговая тренировка. Предусматривает выполнение определённых заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей.

### **Воспитательная деятельность**

Воспитательная деятельность в рамках дополнительного образования по мини-футболу играет важную роль в формировании личности ребенка. Она направлена на развитие не только спортивных навыков, но и моральных качеств, таких как дисциплина, командный дух, уважение к соперникам и умение справляться с неудачами. Методы и формы воспитательной работы

1. Индивидуальные беседы. Тренеры и педагоги могут проводить индивидуальные беседы с детьми, обсуждая их успехи, трудности и планы на будущее. Это помогает установить доверительные отношения и лучше понять потребности каждого участника.
2. Коллективные обсуждения. Обсуждение прошедших игр, разбор ошибок и достижений всей командой позволяет детям учиться на опыте друг друга и улучшать свои навыки.
3. Соревнования и турниры. Участие в турнирах и матчах дает возможность применить полученные знания и навыки на практике, а также испытать радость победы и горечь поражения.

4. Экскурсии и встречи с известными спортсменами. Посещение стадионов, музеев спорта и встречи с профессиональными футболистами вдохновляют детей и помогают им увидеть перспективы развития в спорте.
5. Проведение тематических мероприятий. Организация дней здоровья, конкурсов на знание истории футбола, викторин и других мероприятий способствует расширению кругозора детей и укрепляет интерес к спорту.
6. Работа с родителями. Родителям важно объяснить важность участия их детей в спортивной секции, рассказать о целях и задачах программы, а также привлечь их к участию в жизни команды.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

**К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни отведены:**

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- режим дня;
- состояние окружающей среды.

**Данные факторы решаются через воспитательную деятельность в детском объединении:**

- ведется разъяснительная и просветительская работа с обучающимися, родителями;
- идет формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формируется у обучающихся система знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья, отсутствие вредных привычек;
- ведется гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- способствуют раскрытию потенциала личности обучающегося, через научно-методическую, воспитательную профориентационную работу.

## 5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема                     | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|---|--------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|   |                          | Теория           | Практика | Всего |                |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6                | 0        | 6     | Опрос          |
| 2 | Общефизическая           | 12               | 38       | 50    | Педагогический |

|   |   |    |     |     |                         |
|---|---|----|-----|-----|-------------------------|
|   | подготовка                              |    |     |     | контроль                |
| 3 | Специальная физическая подготовка       | 19 | 25  | 44  | Педагогический контроль |
| 4 | Техническая подготовка                  | 12 | 26  | 68  | Педагогический контроль |
| 5 | Тактическая подготовка                  | 6  | 22  | 28  | Педагогический контроль |
| 6 | Учебно-тренировочные и контрольные игры | 0  | 20  | 20  | Педагогический контроль |
| 7 | <b>Итого часов:</b>                     | 85 | 131 | 216 |                         |

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № | Тема                                    | Количество часов |          |       | Форма контроля          |
|---|---|------------------|----------|-------|-------------------------|
|   |   | Теория           | Практика | Всего |                         |
| 1 | Теоретическая подготовка                | 6                | 0        | 6     | Опрос                   |
| 2 | Общефизическая подготовка               | 12               | 38       | 50    | Педагогический контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка       | 19               | 25       | 44    | Педагогический контроль |
| 4 | Техническая подготовка                  | 12               | 26       | 68    | Педагогический контроль |
| 5 | Тактическая подготовка                  | 6                | 22       | 28    | Педагогический контроль |
| 6 | Учебно-тренировочные и контрольные игры | 0                | 20       | 20    | Педагогический контроль |
| 7 | <b>Итого часов:</b>                     | 85               | 131      | 216   |                         |

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

| № | Тема                     | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|---|--------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|   |                          | Теория           | Практика | Всего |                |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6                | 0        | 6     | Опрос          |
| 2 | Общефизическая           | 12               | 38       | 50    | Педагогический |

|   |   |    |     |     |                         |
|---|---|----|-----|-----|-------------------------|
|   | подготовка                              |    |     |     | контроль                |
| 3 | Специальная физическая подготовка       | 19 | 25  | 44  | Педагогический контроль |
| 4 | Техническая подготовка                  | 12 | 26  | 68  | Педагогический контроль |
| 5 | Тактическая подготовка                  | 6  | 22  | 28  | Педагогический контроль |
| 6 | Учебно-тренировочные и контрольные игры | 0  | 20  | 20  | Педагогический контроль |
| 7 | <b>Итого часов:</b>                     | 85 | 131 | 216 |                         |

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Порядок прибытия на занятия и ухода.

Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь физико-технической, тактической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе игры.

Основные функции игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды.

Тема 7. Правила игры.

Права и обязанности игрока.

Роль капитана, его права и обязанности.

## 2. **Общая физическая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Значение общей физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки.

### **Практическая подготовка**

#### **Строевые упражнения.**

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

#### **Акробатические упражнения**

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

#### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

#### **Спортивные игры**

Баскетбол, ручной мяч (по упрощенным правилам)

## 3. **Специальная физическая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

### **Практическая подготовка**

#### Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

#### Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

### **4. Техническая подготовка**

#### **Теоретическая подготовка**

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

#### **Практическая подготовка**

##### Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

##### Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;

- средней частью подъема;

- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

##### Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

##### Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

##### Ведение мяча:

- внешней частью стопы;

- внутренней частью стопы;

- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

### Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

## **5. Тактическая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

### **Практическая подготовка**

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке.

Выполнение заданий по зрительному сигналу.

### Тактика нападения

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Умение выполнять свои обязанности в атаке на своем игровом месте.

### Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор позиции, взаимодействие с вратарем.

Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча.

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### Тема 1. Основы безопасности.

Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

#### Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

#### Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС и деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

#### Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

#### Тема 5. Правила игры.

Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, прилагаемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Важность разминки перед тренировкой и игрой.

Тема 7. Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

## 2. **Общая физическая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

### **Практическая подготовка**

#### Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища.

Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

#### Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

## 3. **Специальная физическая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

## **Практическая подготовка**

### **Упражнения для развития быстроты**

#### *Упражнения для развития стартовой скорости*

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

#### *Упражнения для развития дистанционной скорости*

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

### **Упражнения для развития ловкости и гибкости**

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

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

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

### **Упражнения для развития специальной выносливости**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

## **4. Техническая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения

Техника передвижения.

### **Практическая подготовка**

#### **Техника передвижения**

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### **Удары по мячу ногой**

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

#### **Удары по мячу головой**

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

#### **Остановки мяча**

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

#### **Ведение мяча**

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

#### **Обманные движения (финты)**

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

### 5. **Тактическая подготовка**

#### **Теоретическая подготовка**

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

#### **Практическая подготовка**

##### Тактика нападения

##### *Индивидуальные действия*

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

##### *Групповые действия*

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

##### Тактика защиты

##### *Индивидуальные действия*

Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

## Содержание программы 3-го года обучения

### 1. **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Основы безопасности.

Техника пожарной безопасности в спортивном зале

Соблюдение пожарной безопасности. Правила эвакуации при пожаре.

Тема 2. Спорт и здоровье. Распорядок для юного футболиста.

Тема 3. Здоровый образ жизни.

Для чего нужна зарядка. Твой календарь здоровья. Соблюдение гигиены и распорядка для спортсмена. Беседы о вредных привычках, эффективность занятий спортом.

Тема 4. Основные правила питания.

Экология здорового питания. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 5. Общая и физическая подготовка.

Значение физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям.  
Контрольные нормативы по физической подготовке.

Тема 6. Техническая подготовка.

Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам. Умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения от тактики соперника.

Тема 8. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение, сведения о сопернике. Тактика игры команды и отдельных звеньев. Задания отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Тема 9. Правила игры.

Разбор правил игры. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи как воспитателя. Судейская практика. Судейство соревнований.

## 2. **Общая физическая подготовка**

### **Практическая подготовка**

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа. Поочередное поднимание рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднимание рук и разноименной ноги назад.

Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги.

В висе на перекладине – подтягивание (различным хватом).

#### Упражнение для мышц ног

Приседания:

- по всей стопе, на носки;
- ноги шире плеч;
- выпрыгивание вверх из приседа;
- ходьба и бег с высоким подниманием коленей;
- прыжок в длину с места;
- многоскоки, тройные, пятерные;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку на двух ногах.

#### Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание ног и нижней части туловища лежа на спине.

Наклон вперед в положении сидя с прямыми ногами.

## 3. **Специальная физическая подготовка**

### **Теоретическая подготовка**

Значение специальной физической подготовки в подготовке команд к соревнованиям.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

### **Практическая подготовка**

#### **Упражнения для развития силы.**

Приседания с набивными мячами (вес 1-2кг).

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Броски набивного мяча на дальность.

Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

#### **Упражнения для развития выносливости**

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры с уменьшением по численности составов команд.

Игровые упражнения с мячом 3х3:3х2:4х2:3х1.

## **4. Техническая подготовка**

### **Техника передвижения**

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

### **Удары по мячу ногой**

Удары правой и левой ногой различными способами.

Резаные удары. Удары на точность, силу, дальность.

### **Удары по мячу головой**

Удары по мячу средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке.

Удары по мячу головой в падении.

### **Остановки мяча**

Остановка мяча изученными способами.

Остановка мяча грудью. Переводы мяча.

### **Ведение мяча**

Ведение мяча различными способами, увеличивая скорость внешней частью стопы, внутренней частью стопы.

Вбрасывание мяча.

### **Обманные движения (финты)**

Изучение финтов «уходом».

### **Отбор мяча**

Отбор мяча изученными способами в выпаде, в подкате.

Отбор с использованием толчка плечом.

### **Вбрасывание мяча**

Вбрасывание мяча на дальность и точность.

### Техника игры вратаря

Ловля, отбивание, переводы мяча, без падения и в падении.

## 4. **Тактическая подготовка**

### Теоретическая подготовка

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Зонная защита.

Тактические комбинации.

Тактические комбинации при стандартных положениях.

### Практическая подготовка

#### Тактика нападения

##### *Индивидуальные действия*

Упражнения для своевременного «открывания» для получения мяча.

Взаимодействия с партнером во время атаки. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

##### *Групповые действия*

Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием передач: на ход; в ноги; коротких, средних, длинных, продольных, поперечных.

##### *Командные действия*

Взаимодействия с партнерами, а также внутри линий и между ними.

#### Тактика защиты

##### *Индивидуальные действия*

Умение «закрывать», «перехвата» и отбора мяча.

##### *Групповые действия*

Умение правильно выбрать позицию и страховки.

##### *Командные действия*

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения, с использованием зонной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

## **7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная, и итоговая аттестация по завершении освоения программы: соревнование, сдача нормативов. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

| № | Контрольные упражнения       | Возраст (лет) |      |
|---|------------------------------|---------------|------|
|   |                              | 9             | 10   |
| 1 | Бег 30 м (с)                 | 5,6           | 5,3  |
| 2 | Бег 300 м (с)                | 72            | 61   |
| 3 | 6 – минутный бег (м.)        | 1050          | 1150 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145           | 160  |

|    |   |       |      |
|----|---|-------|------|
| 5  | Бег 30 м. с ведением мяча (с.)                              | 7,0   | 6,5  |
| 6  | Удар по мячу ногой на дальность (м.)                        | 25    | 35   |
| 7  | Жонглирование мячом (количество ударов)                     | 7 - 8 | 10   |
| 8  | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 | 4    |
| 9  | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)        | 12,0  | 11,5 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.)                         | 6 - 7 | 9    |

## 8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ –

Материально-техническое обеспечение программы: беговая дорожка, обручи, гантели

- игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу;
- ворота футбольные;
- мячи футбольные;
- футболки;
- свисток;
- конусы;
- насос.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><i>Словесные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Описание;</li> <li>· объяснение;</li> <li>· рассказ;</li> <li>· разбор;</li> <li>· указание;</li> <li>· команды и распоряжения;</li> <li>· подсчёт.</li> </ul> | <p><i>Наглядные методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· показ упражнений и техники футбольных приёмов</li> <li>· использование учебных наглядных пособий</li> <li>· видеофильмы, DVD, слайды</li> <li>· жестикюляции.</li> </ul> | <p><i>Практические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· метод упражнений;</li> <li>· метод разучивания по частям;</li> <li>· метод разучивания в целом;</li> <li>· соревновательный метод;</li> <li>· игровой метод;</li> <li>· непосредственная помощь тренера-преподавателя.</li> </ul> |
|---|---|---|

## 9. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Соревнования, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи. Промежуточная аттестация, аттестация по завершении освоения программы. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

Контрольные упражнения по общефизической и технической подготовке

| № | наименование | 10 лет | 11 лет | 12 лет |
|---|--------------|--------|--------|--------|
|   |              |        |        |        |

|    |   |      |      |      |
|----|---|------|------|------|
| 1. | Бег 30 м (с)  | 5,6  | 5,3  | 5,1  |
| 2. | Бег 300м (с)  | 72   | 61   | 59   |
| 3. | 6-минутный бег (м)  | 1050 | 1150 | 1300 |
| 4. | Прыжок в длину с/м (см)                                     | 145  | 160  | 165  |
| 5. | Бег 30м с ведением мяча (с)                                 | 7,0  | 6,5  | 6,3  |
| 6. | Удар по мячу на дальность (м)                               | 25   | 35   | 45   |
| 7. | Удар по мячу ногой на точность попаданий (кол-во попаданий) | 4-3  | 4    | 5    |
| 8. | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)           | 12,0 | 11,5 | 11   |
| 9. | Жонглирование мячом (кол-во ударов)                         | 7-8  | 10   | 12   |

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

## 10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся. Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности. (Приложение 1)

*Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:*

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия,
- зачёты,
- соревнования,
- товарищеские игры.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

Соревнования проводятся один раз в полугодие. Социализация учащихся идет через набор показателей и критериев (приложение 3)

Входная диагностика, промежуточная аттестация (смотреть приложение 2)

## 11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
6. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
7. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
8. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год.
9. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год.
10. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год.

| Бег 30 м(сек) |     |     | Челночный бег<br>3 x 10 м (сек) |      |      | Прыжок в<br>длину с<br>места(см) |     |    | Подтягивание<br>на<br>перекладине<br>(раз) |   |   | Бег 15 м<br>сведением<br>мяча(сек) |      |      |
|---------------|-----|-----|---------------------------------|------|------|----------------------------------|-----|----|--|---|---|------------------------------------|------|------|
| В             | С   | Н   | В                               | С    | Н    | В                                | С   | Н  | В  | С | Н | В                                  | С    | Н    |
| 6,1           | 6,8 | 8,1 | 10,3                            | 11,0 | 11,5 | 128                              | 114 | 85 | 4  | 2 | 0 | 9,9                                | 10,3 | 10,6 |

Лист согласования к документу № 11/26 от 18.02.2026  
Инициатор согласования: Кутенина Н.А. Директор  
Согласование инициировано: 18.02.2026 10:44

| Лист согласования |               | Тип согласования: <b>последовательное</b> |   |           |
|-------------------|---------------|---|---|-----------|
| №                 | ФИО           | Срок согласования                         | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Кутенина Н.А. |   |  Подписано<br>18.02.2026 - 10:44 | -         |