

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»:**

«БЫСТРЫЙ МЯЧ»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Автор - разработчик:
заместитель директора по УСР Никитина Е.А.

Рецензент:
Самболенко И.В. – заместитель директора по СМР

г. Батайск, 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»:**

«БЫСТРЫЙ МЯЧ»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Автор - разработчик:
заместитель директора по УСР Никитина Е.А.

Рецензент:
Самболенко И.В. – заместитель директора по СМР

г. Батайск, 2026 г.

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «футбол»
«Быстрый мяч»

Программа ориентирована на организацию безопасных, систематических занятий футболом для детей от 5 до 18 лет с возможностью постепенного роста от базовой двигательной подготовки к устойчивым игровым навыкам и участию в соревнованиях.

Цель программы- создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающихся 5–18 лет средствами футбола, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и освоение базовых и специальных футбольных умений в соответствии с возрастом и уровнем подготовки, отбор на программу спортивной подготовки

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная (в основу положена типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. Советский спорт, 2011г. Авторы: Годик М.А, Борознов Г.Л, Котенко Н.В, Малышев В.Н, Кулин Н.А, Российский С.А)

Срок обучения: 10 месяцев (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Период реализации программы: программа реализуется начиная с 1 сентября текущего учебного года и завершается 30 июня следующего года.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные, открытые, самостоятельная работа, соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, наполняемость групп – 15 человек.

Условия для зачисления: на обучение принимаются дети без определенного уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Рецензия
на дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта «футбол»
«Быстрый мяч»

Представленная программа ориентирована на организацию безопасных и систематических занятий футболом для детей 5–18 лет с постепенным переходом от общей двигательной подготовки к освоению базовых и специальных футбольных навыков, а также с возможностью участия в соревнованиях и последующего отбора на программу спортивной подготовки.

Актуальность программы не вызывает сомнений: футбол как массовый и доступный вид спорта способствует укреплению здоровья детей, развитию координации, выносливости, скоростно-силовых качеств, формированию дисциплины, навыков взаимодействия в команде и устойчивой мотивации к регулярной физической активности. Возраст 5–18 лет охватывает ключевые этапы физического и психофизиологического развития, что делает программу потенциально значимой для системы дополнительного образования и профилактики гиподинамии.

Программа в целом производит положительное впечатление: она актуальна, социально значима, организационно структурирована, ориентирована на безопасность (медицинский допуск) и методически опирается на типовые материалы РФС.

Рецензируемую программу можно рекомендовать к реализации в системе дополнительного образования детей.

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол»: «Быстрый мяч» (далее-Программа) разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программы МБУ ДО СШ № 2.

Футбол –командный вид спорта, предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров. Футболист – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу. Футбол (от англ. Football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Цель игры – забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность;
- способность быстро принимать решения.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярны и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма
- обеспечивается правильное, физическое развитие
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников. Проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации тренировочного процесса любой команды. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером

стратегии – оборонительной или наступательной. Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол. Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры. Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени.

Актуальность программы. Футбол является одним из наиболее доступных и массовых видов спорта, эффективно решающим задачи укрепления здоровья, гармоничного физического развития и социализации детей и подростков. Регулярные занятия футболом способствуют повышению общей выносливости, координации, быстроты реакции, формированию правильной осанки и профилактике гиподинамии. Командный характер игры развивает коммуникативные навыки, дисциплину, ответственность, умение соблюдать правила и работать на общий результат, что особенно важно в возрасте активного личностного становления.

Программа ориентирована на организацию безопасных, систематических занятий футболом для детей от 5 до 18 лет с возможностью постепенного роста от базовой двигательной подготовки к устойчивым игровым навыкам и участию в соревнованиях.

Цель программы- создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающихся 5–18 лет средствами футбола, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и освоение базовых и специальных футбольных умений в соответствии с возрастом и уровнем подготовки, отбор на программу спортивной подготовки

Задачи программы:

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие выносливости;
- профилактика нарушений осанки, развитие гибкости, координации и общей моторики;
- формирование культуры здоровья, навыков разминки, заминки и самоконтроля.
- освоение базовых технических действий (ведение, передача, прием мяча, удары, остановки, финты) и элементов тактики;
- развитие физических качеств, необходимых в футболе (быстрота, ловкость, сила, выносливость);
- знакомство с правилами игры, принципами честной игры, основами судейства и

организации соревнований.

- формирование дисциплины, ответственности и уважения к партнерам, соперникам и тренеру;
- развитие волевых качеств (настойчивость, самообладание, целеустремленность);

воспитание командного взаимодействия и лидерских навыков.

Планируемые результаты

- устойчивый интерес к регулярной физической активности и спорту;
- развитие ответственности, дисциплины, уважительного поведения в команде;
- соблюдение принципов честной игры и безопасного поведения.
- умение работать в команде, слышать партнера, принимать решения в динамичной ситуации;
- навыки самоконтроля (самочувствие, утомление, восстановление), планирование простейшей самоподготовки;
- развитие коммуникативных умений и стрессоустойчивости в условиях соревнований.
- улучшение показателей общей физической подготовленности (быстрота, ловкость, выносливость, координация) в соответствии с возрастом;
- освоение и совершенствование базовых технических элементов футбола;
- понимание основных правил и тактических принципов игры, способность применять их в учебной и соревновательной практике.

Возрастные особенности обучающихся

Программа предусматривает поэтапное освоение содержания с учетом сенситивных периодов развития:

5–7 лет: развитие общей координации, подвижные игры с мячом, базовые навыки владения мячом в игровой форме, формирование интереса к занятиям.

8–10 лет: закрепление базовой техники, развитие быстроты и ловкости, обучение простейшим взаимодействиям (пасы, открывания), мини-игры.

11–13 лет: совершенствование техники, введение тактических принципов (ширина/глубина атаки, отбор, страховка), развитие выносливости, участие в первых соревнованиях.

14–18 лет: вариативная техника на скорости, командная тактика, функциональная подготовка, игровая специализация по амплуа, участие в турнирах и контрольных играх, формирование устойчивых навыков самоподготовки.

Группы могут комплектоваться по возрасту и/или по уровню подготовленности (начальная, базовая, продвинутая), что обеспечивает доступность программы для детей с разным стартовым уровнем.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что футбол как доступный и эмоционально привлекательный командный вид спорта обеспечивает одновременное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Содержание выстроено поэтапно с учетом возрастных особенностей: от игровых форм и общей моторики у младших детей — к развитию техники, тактики и самостоятельности у подростков. Игровой и соревновательный методы поддерживают мотивацию и регулярность занятий, а командная деятельность формирует дисциплину, ответственность, коммуникацию

и умение работать на общий результат. Программа предусматривает дифференциацию нагрузки, безопасное дозирование и систему контроля, что позволяет включать детей с разным уровнем подготовки и обеспечивать устойчивую положительную динамику.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная (в основу положена типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. Советский спорт, 2011г. Авторы: Годик М.А, Борознов Г.Л, Котенко Н.В, Малышев В.Н, Кулин Н.А, Российский С.А)

Срок обучения: 10 месяцев (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Период реализации программы: программа реализуется начиная с 1 сентября текущего учебного года и завершается 30 июня следующего года.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные, открытые, самостоятельная работа, соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, наполняемость групп – 15 человек.

Условия для зачисления: на обучение принимаются дети без определенного уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет структуру и последовательность освоения содержания программы, объем учебной нагрузки и распределение часов по разделам подготовки на учебный год (период реализации). План составлен в соответствии с целью и задачами программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности, условий проведения занятий (зал/площадка), а также принципов постепенности, доступности и безопасности.

Календарно-тематический план предусматривает поэтапное усложнение задач, регулярный контроль уровня подготовленности и коррекцию индивидуальных ошибок. Организация занятий и подбор нагрузок осуществляются с учётом возраста, уровня подготовленности обучающихся и требований техники безопасности при проведении занятий (Приложение 1).

Срок обучения: программа рассчитана на 10 месяцев обучения (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45мин)

Период реализации программы: программа реализуется начиная с 1 сентября текущего учебного года и завершается 30 июня следующего года.

Формирование учебных групп: группы формируются до 15 сентября по 15 человек.

Контроль: промежуточная аттестация проводится для мониторинга освоения программного материала в середине учебного года (декабрь-январь). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), носит контролирующий характер. Режим занятий устанавливается, согласно утверждённого расписания.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	14	2	12
2	Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка	57	2	55
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	5	5	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	13	71

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1.Общая физическая подготовка

Раздел «Общая физическая подготовка» является базовым в программе и направлен на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и развитие основных физических качеств, необходимых для занятий футболом: выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости. ОФП создает предпосылки для качественного освоения технических и тактических элементов игры, обеспечивает профилактику травматизма и формирует у обучающихся навыки безопасной двигательной деятельности.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть реализуется в форме кратких объяснений на занятиях, бесед, инструктажей, обсуждения ситуаций, а также через элементы самоконтроля. Основные темы:

- Значение ОФП для футболиста
- роль общей физической подготовленности в игре и тренировках;
- связь ОФП с техникой (точность движений, устойчивость, координация) и выносливостью в матче.
- Основы здорового и безопасного занятия
- правила поведения на тренировке, соблюдение дистанции, дисциплина;
- техника безопасности при выполнении беговых, прыжковых и силовых упражнений;
- требования к спортивной форме и обуви, к площадке/покрытию.
- Структура занятия и гигиенические основы
- значение разминки и заминки;
- питьевой режим, самочувствие, признаки переутомления;
- основы восстановления (сон, питание, активное восстановление).
- Элементы самоконтроля и контроля нагрузки
- оценка самочувствия и утомления (по субъективной шкале, частоте дыхания/пульса — по возрасту);
- правила выполнения упражнений «на качество», недопустимость работы через боль.
- Правильная техника выполнения базовых упражнений ОФП
- безопасная техника приседаний, выпадов, прыжков и приземлений;
- основы правильной осанки и положения корпуса при движении.

Практическая подготовка.

Практическая часть направлена на развитие физических качеств и формирование двигательной культуры. Средства и упражнения подбираются с учетом возраста и подготовленности, применяются игровые, интервальные и круговые формы работы.

3.1. Развитие общей выносливости

- равномерный и переменный бег (по возрасту и уровню подготовленности);
- интервальные отрезки с контролируруемыми паузами отдыха;
- подвижные игры и эстафеты на выносливость;
- упражнения на восстановление дыхания (в конце интенсивных серий).

3.2. Развитие быстроты и скоростных качеств

- старты из различных исходных положений;
- ускорения на коротких отрезках, бег с изменением темпа;
- упражнения на реакцию на сигнал (зрительный/звуковой), «рывок-стоп»,

переключение действий.

3.3. Координация, ловкость, равновесие

- координационные комплексы (шаговые и беговые комбинации, переступания, смена направления);
- задания на равновесие и устойчивость (стойки, передвижения на ограниченной площади);
- упражнения на ориентировку в пространстве и взаимодействие (эстафеты, игры на внимание).

3.4. Силовая подготовка (преимущественно с собственным весом)

- упражнения для мышц ног и корпуса: приседания в правильной технике, выпады, подъемы на носки;
- упражнения для мышц живота и спины: различные варианты удержаний, подъемы корпуса (по возрасту), укрепление мышц-стабилизаторов;
- упражнения для плечевого пояса: отжимания (в облегченных вариантах), поддерживающие упражнения;
- круговые комплексы ОФП (станции) с дозированием по времени/повторениям.

3.5. Скоростно-силовые и прыжковые упражнения (в пределах нормы)

- прыжки на месте и в движении, выпрыгивания;
- упражнения на мягкое приземление и амортизацию;
- элементы «скакалки», прыжковые эстафеты (по возрасту).

3.6. Развитие гибкости и подвижности

- динамическая растяжка и упражнения на подвижность суставов в разминке;
- статическая растяжка и расслабление в заминке;
- упражнения на профилактику мышечных зажимов и поддержание правильной осанки.
-

3.7. Подвижные игры и эстафеты как средство ОФП

- игры на быстроту и реакцию, на координацию, на выносливость;
- командные эстафеты с правилами, развивающими дисциплину и взаимодействие.

2.Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка.

Раздел направлен на формирование у обучающихся специальных качеств и игровых умений, необходимых для эффективной и безопасной игры в футбол: развитие специальных физических качеств (скоростной выносливости, стартовой скорости, координации и силы в игровых действиях), освоение технических приемов (владение мячом и игровые действия без мяча) и базовых тактических принципов (индивидуальные, групповые и командные взаимодействия). Содержание раздела выстраивается по принципу «от простого к сложному»: от освоения базовых действий в облегченных условиях — к выполнению приемов на скорости, под давлением соперника и в игровой ситуации.

Теоретическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) — теория

- Понятие СФП и ее отличие от ОФП: какие качества особенно важны в футболе

- (многократные ускорения, смена направления, единоборства, игровая выносливость).
- Принципы дозирования нагрузки: работа/отдых, интенсивность, восстановление; признаки переутомления.
- Профилактика травм, типичные риски в футболе (голеностоп, колено, задняя поверхность бедра), правила безопасного выполнения ускорений, торможений и прыжков/приземлений.
- Самоконтроль: оценка самочувствия, дыхания, утомления; необходимость разминки и заминки.

Техническая подготовка — теория

- Основы техники: «опорная нога», положение корпуса, работа стопы, баланс, обзор поля.
- Ключевые элементы владения мячом: ведение, остановка/прием, передача, удар, обводка, отбор; типичные ошибки и способы их исправления.
- Понимание игровых ролей (амплуа) и связь техники с задачами на поле (защитник/полузащитник/нападающий/вратарь — по условиям группы).

Тактическая подготовка — теория

- Базовые принципы игры в атаке и обороне: создание ширины и глубины, открывание, поддержка, смена направления атаки; прессинг, отбор, страховка, плотность в обороне.
- Индивидуальная, групповая и командная тактика: 1х1, 2х1, 2х2 и др.; понятие «линия передачи», «свободное пространство», «темп атаки».
- Правила игры и честная игра: дисциплина, уважение к сопернику и судье, корректное поведение в спорных ситуациях.
- Основы организации стандартных положений (вбрасывание, угловой, штрафной) на доступном возрасту уровне.

Практическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) — практика

- Практические средства СФП включаются в основную часть занятия и реализуются преимущественно в игровых и приближенных к матчу условиях:
- Скорость и стартовые качества: короткие ускорения, старты по сигналу, рывки из разных положений, ускорение после поворота/остановки.
- Смена направления и торможение: упражнения на разворот, «рывок–торможение–рывок», работа с изменением траектории и темпа.
- Скоростная выносливость: интервальные игровые отрезки, повторные ускорения с неполным восстановлением, упражнения «работа в серии».
- Координация в футбольных движениях: комплексные задания на согласование работы рук/ног, прыжки и приземления с контролем устойчивости, упражнения на реакцию и ориентировку.
- Силовая подготовка специальной направленности (в рамках возраста): упражнения на устойчивость корпуса, силовую выносливость ног, развитие «борьбы за позицию» в допустимых правилами формах.
- Единоборства и контакт (по возрасту и подготовке): обучение безопасному входу в отбор, борьбе корпусом, удержанию позиции без грубости и нарушения правил.

Техническая подготовка — практика

- Технические действия отрабатываются поэтапно: изолированно → в связках → в условиях сопротивления → в игре.

- Базовые технические элементы:
 - ведение мяча (разными частями стопы), смена направления и темпа, защита мяча корпусом;
 - передачи (короткие/средние) и прием мяча: внутренней стороной стопы, подъемом, с подготовкой под следующий пас/удар;
 - удары по воротам (внутренней стороной, подъемом) с места и после ведения/передачи;
 - обманные движения (финты), выход из-под давления;
 - отбор мяча и перехват: правильная стойка, работа ног, выбор момента отбора;
 - взаимодействие с мячом на ограниченном пространстве (контроль, первый пас, скорость обработки).

- Технические связки:
 - «прием–передача», «ведение–передача», «прием–удар», «передача–открывание–прием»;
 - упражнения в парах/тройках, квадрат, «стенка», смена фланга (по уровню группы).

- Игровая техника в условиях давления:
 - 1х1, 2х1, 2х2 с ограничением касаний;
 - упражнения на принятие решения (куда и когда отдавать передачу, когда вести/обводить/бить).

Элементы игры головой и высокие подачи вводятся по возрасту, с соблюдением требований безопасности и действующих рекомендаций организации.

Тактическая подготовка — практика

- Тактика формируется через моделирование игровых эпизодов и специальные игры, соответствующие возрасту:

Индивидуальная тактика: выбор позиции, открывание, создание линии передачи, действия 1х1 в атаке и обороне, работа без мяча (рывок, торможение, смена направления).

Групповая тактика: взаимодействия 2х1, 2х2, 3х2; «стенка», поддержка игрока с мячом, подстраховка, переключение из атаки в оборону и обратно.

Командная тактика (по мере готовности): компактность/ширина, принципы прессинга и выхода из обороны, организация атаки через фланг/центр, упрощенные схемы расположения и смена ролей.

Стандарты: организация вбрасывания, углового, штрафного (на базовом уровне); распределение зон ответственности, согласование действий.

Игровая практика: мини-игры и учебные матчи с целевыми установками (например: «игра в 2 касания», «прессинг после потери», «обязательная поддержка фланга»), разбор игровых ситуаций.

Возрастные акценты

5–7 лет: техника и тактика через игровые упражнения; упор на владение мячом, координацию, простые взаимодействия, понимание правил.

8–10 лет: закрепление техники, развитие скорости и реакции, освоение 1х1 и простых групповых взаимодействий.

11–13 лет: усложнение техники на скорости и под давлением, развитие скоростной выносливости, устойчивые тактические принципы (страховка, открывание, прессинг).

14–18 лет: вариативная техника, командная тактика, игровые модели, индивидуализация СФП, подготовка к соревнованиям и развитие самостоятельности.

3. Теория, воспитательная работа и техника безопасности.

Раздел обеспечивает теоретическую основу занятий футболом, формирует у обучающихся

ценностное отношение к спорту и здоровому образу жизни, а также закрепляет обязательные правила безопасного поведения на тренировках и соревнованиях. Теоретические сведения и воспитательные задачи реализуются в тесной связи с практикой и подаются в доступной возрасту форме (краткие объяснения, беседы, разбор игровых ситуаций, инструктажи).

Теоретическая подготовка

Цель–сформировать у обучающихся базовые знания о футболе, правилах игры, организации тренировочного процесса, здоровье-сберегающем поведении и спортивной этике.

Основное содержание (темы). Футбол как вид спорта; история и современное развитие футбола; роли (амплуа) игроков, командные функции; основные соревнования, культура болельщика.

Правила игры и судейство (по возрасту). основные правила, размеры площадки, состав команды; нарушения и дисциплинарные санкции; жесты судьи, принципы честной игры (fair play).

Основы тренировочного процесса. структура занятия (разминка – основная часть – заминка); значение ОФП и СФП, восстановление; режим дня, сон, питание, питьевой режим.

Профилактика травм и самоконтроль. причины травм в футболе и способы предупреждения; признаки переутомления, правила прекращения нагрузки при боли/плохом самочувствии; гигиена спортсмена, уход за экипировкой.

Тактическая грамотность. принципы взаимодействия в атаке и обороне; дисциплина позиции, взаимостраховка, переходы «атака–оборона».

Антидопинговая и правовая культура (преимущественно 14–18 лет). недопустимость допинга и опасность неконтролируемых препаратов/энергетиков; ответственность спортсмена, правила поведения на соревнованиях, уважение к сопернику и судье.

Формы проведения. Краткие теоретические блоки (5–10 минут) перед/после занятия, тематические беседы, просмотр и разбор фрагментов матчей, разбор игровых эпизодов, мини-викторины, памятки для обучающихся и родителей.

Воспитательная работа

Цель. Воспитание личностных качеств, необходимых спортсмену и члену команды: дисциплины, ответственности, уважения, трудолюбия, умения взаимодействовать и достойно вести себя в ситуации победы/поражения.

Основные направления. Командность и коммуникация: развитие навыков взаимодействия, взаимопомощи, принятия общих решений, уважительного общения.

Спортивная дисциплина: соблюдение режима, требований тренера, правил тренировок и соревнований, ответственность за инвентарь и безопасность.

Волевые качества: настойчивость, самообладание, управление эмоциями, умение доводить начатое до результата.

Спортивная этика: уважение к сопернику, судьям, партнерам; недопустимость грубости, конфликтов, неспортивного поведения.

Патриотическое и социальное воспитание: участие в спортивных мероприятиях, фестивалях, турнирах, волонтерских и социально значимых акциях.

Формы воспитательной работы. Правила команды и «кодекс поведения», беседы и обсуждения, поручения (капитан/ответственный за инвентарь), командные мероприятия, совместный анализ матчей, поощрение позитивного поведения, индивидуальные беседы с обучающимися, взаимодействие с родителями.

Техника безопасности (инструктаж и требования)

Цель. Обеспечение безопасных условий занятий и формирование устойчивых навыков безопасного поведения у обучающихся.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу (спортзал и футбольное поле)

1) Общие положения

Инструктаж обязателен для всех участников занятий (тренировки, контрольные игры, соревнования, выезды).

К занятиям допускаются обучающиеся при удовлетворительном самочувствии и наличии допуска/медицинских документов в порядке, установленном организацией.

Любая боль, головокружение, тошнота, резкое ухудшение самочувствия — основание немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить тренеру.

2) Обязанности и безопасность: ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

2.1. Перед занятием тренер обязан

- Проверить место занятий:
 - в зале:** сухой пол без скользких участков, отсутствие посторонних предметов, исправность освещения, закрытые/защищенные окна, безопасные стены/щиты, наличие свободных зон безопасности у стен;
 - на поле:** отсутствие ям, камней, льда, стекла; достаточная разметка; безопасные зоны за линиями; состояние газона/покрытия.
- Проверить инвентарь:
 - ворота исправны и закреплены (особенно переносные);
 - мячи соответствуют возрасту/уровню, не перекачаны;
 - стойки/фишки без острых кромок, конусы устойчивы;
 - в зале — наличие защитных матов при необходимости (работа у стен, прыжки, упражнения на координацию).
- Уточнить состав группы, наличие новых обучающихся, провести краткий целевой инструктаж (при необходимости).
- Убедиться в наличии: аптечки, средств связи, списка экстренных контактов, доступа к воде.

2.2. Во время занятия тренер обязан

- Организовать дисциплину и дистанцию: объяснить маршруты, очередность, зоны ожидания.
- Обеспечить обязательные разминку и заминку, дозировать нагрузку по возрасту и подготовленности.
- Давать задания, соответствующие условиям (площадь, покрытие, количество людей).
- Контролировать контактные действия: обучать безопасным единоборствам; исключать грубость, опасные подкаты/толчки, борьбу с риском травмы.
- Немедленно остановить упражнение при опасной ситуации (скольжение, конфликт, травма, слом инвентаря).

2.3. Действия тренера при травме/ЧС

- Остановить занятие, обеспечить безопасность остальных.
- Оценить состояние, оказать первую помощь в пределах компетенции, при необходимости вызвать скорую помощь/медработника.
- Сообщить администрации и родителям (законным представителям) по регламенту организации.
- Зафиксировать происшествие в установленной документации.

3) Обязанности и безопасность: ОБУЧАЮЩИЙСЯ

3.1. Перед занятием обучающийся обязан:

- Приходить вовремя, выполнять указания тренера.
- Сообщить тренеру о плохом самочувствии, травмах, ограничениях.
- Иметь правильную экипировку: спортивная форма по погоде/температуре; обувь по покрытию: в зале — чистая не маркирующая подошва, на поле — бутсы/сороконожки по типу поля; щитки (рекомендуются на всех игровых упражнениях; обязательны на матчах/спаррингах по решению организации).
- Снять украшения (цепочки, серьги, кольца, часы), убрать жевательную резинку.
- Проверить шнурки, крепление щитков, отсутствие острых предметов в карманах.

3.2. Во время занятия обучающийся обязан

- Выполнять упражнения только по команде тренера, соблюдать очередность.
- Держать дистанцию, не пересекать траектории других игроков без команды.
- Не выполнять опасные действия: подножки, толчки, грубые подкаты, удары по ногам, борьба «в корпус» без контроля.
- Не бить мячом в окна/светильники/стены (если это не предусмотрено упражнением и не обозначено тренером).
- При падении/столкновении не продолжать через боль — сразу сообщить тренеру.
- Пить воду в установленные паузы, не перегреваться/не переохлаждаться.

3.3. После занятия обучающийся обязан

- Выполнить заминку, организованно сдать инвентарь.
- Сообщить тренеру о любых болевых ощущениях, полученных во время занятия.
- Переодеться в сухую одежду (в холодный период), соблюдать гигиену.

4) Специфика безопасности в СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Обязательно:

- Заниматься только в предназначенной обуви; не выбегать на влажный/скользкий участок.
- Соблюдать безопасную дистанцию от стен, шведских стенок, батарей, зеркал.
- При упражнениях у стен/в ограниченном пространстве — уменьшать скорость, выполнять по команде.
- Ворота (мини-ворота) ставить устойчиво; запрещено виснуть на перекладине/сетке.

Запрещается:

- самовольно передвигать тяжелый инвентарь и ворота;
- выполнять удары/передачи в направлении людей, входов/выходов, окон;
- начинать спринты/прыжки без разминки.

5) Специфика безопасности НА ПОЛЕ (улица/стадион)

Обязательно:

- Перед занятием проверить покрытие и погодные условия (мокрый газон, гололед, жара, сильный ветер).
- Соблюдать правила поведения рядом с воротами: не заходить за ворота во время ударов, не стоять за линией удара.
- В жару: увеличивать паузы, контролировать признаки перегрева (слабость, головная боль, тошнота).
- В холод/дождь: многослойная одежда, защита рук/шеи, обязательная заминка и сухая сменная одежда после.

Запрещается:

- играть на площадке с ямами/льдом/посторонними предметами;
- выполнять подкаты и жесткие единоборства на неподходящем покрытии (мокро/скользко/лед);
- трогать/перемещать незакрепленные ворота.

6) Правила безопасной игровой практики (мини-игры, матчи)

- Играть строго по правилам, уважать судью и соперника (честная игра).
- В единоборствах приоритет — безопасность: борьба за позицию без грубости, отбор без удара по ногам.
- При столкновении — остановиться, оценить состояние, дать сигнал тренеру/судье.
- Запрещены любые проявления агрессии, провокации, драки.

7) Краткий чек-лист (можно озвучивать перед занятием)

- Самочувствие нормальное? Украшения сняты? Шнурки завязаны?
- Покрытие безопасное? Ворота закреплены?
- Разминка выполнена? Пьем воду в паузах.
- Работаем по команде тренера. Боль — сразу сообщить.

4.Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях является логическим продолжением учебно-тренировочного процесса и направлено на применение освоенных технических, тактических и физических навыков в условиях реальной игры. Соревновательная деятельность способствует развитию мотивации, дисциплины, стрессоустойчивости, умения взаимодействовать в команде, а также формирует опыт соблюдения правил и норм спортивной этики.

Теоретическая подготовка

Цель: сформировать у обучающихся понимание правил соревновательной деятельности, требований безопасности и поведения команды на турнирах.

1. Виды соревнований и их особенности

- внутригрупповые и внутришкольные турниры, товарищеские игры, муниципальные/региональные соревнования;

- форматы игр (мини-футбол/футбол, круговая система, плей-офф), понятие регламента.
2. **Права и обязанности участника соревнований**
 - дисциплина команды, соблюдение расписания, требования к форме и экипировке;
 - роли в команде (капитан, игрок основного состава, запасной), уважительное отношение к партнеру, сопернику, судье.
 3. **Правила игры и судейство (углубление по возрасту)**
 - типичные игровые ситуации и трактовка нарушений;
 - понятия «опасная игра», «игра рукой», офсайд (по возрасту), стандарты;
 - основы заполнения протокола (для старших групп), порядок замены.
 4. **Психологическая подготовка**
 - поведение в ситуации победы/поражения, управление эмоциями;
 - командное общение во время игры, принятие решений под давлением;
 - настрой на игру, уважение к сопернику (fair play).
 5. **Подготовка к матчу и восстановление**
 - режим сна, питание и питьевой режим до/после игры;
 - значение разминки и заминки, восстановительные мероприятия;
 - признаки переутомления, недопустимость игры «через боль».
 6. **Техника безопасности и организационные вопросы**
 - правила поведения в зале/на поле, на трибунах, в раздевалке;
 - порядок действий при травме, ответственность за соблюдение инструкций тренера;
 - требования к перевозке/сопровождению (при выездах) и правила дорожной безопасности.
(Для 14–18 лет дополнительно: антидопинговые основы, недопустимость употребления неизвестных препаратов/энергетиков.)

Практическая подготовка (участие и организация)

Цель: обеспечить постепенное включение обучающихся в соревновательную практику, закрепить игровые навыки и командные взаимодействия.

Формы практической деятельности:

1. **Контрольные мероприятия в рамках тренировок**
 - контрольные игры и игровые тесты (мини-матчи, задания «игра в 2 касания», «прессинг после потери»);
 - внутренние зачеты по технике/тактике в игровом формате.
2. **Товарищеские встречи**
 - игры с группами аналогичного уровня (клубы/школы/секции);
 - отработка игровых моделей без ориентации только на результат (обучающая направленность).
3. **Турниры и официальные соревнования (при наличии условий)**
 - участие в календарных соревнованиях учреждения/муниципалитета/лиги;
 - соблюдение требований регламента, заявка команды, допуск, экипировка.
4. **Подготовка к соревнованиям (практический алгоритм)**
 - разучивание и закрепление стартовых/игровых взаимодействий, стандартных положений;
 - распределение ролей, игровые задания по амплуа;

- предсоревновательная разминка, организация замен, коммуникация на игре;
- заминка и восстановление после матча.

5. Анализ и коррекция по итогам

- разбор матчей (обсуждение эпизодов, индивидуальная и командная обратная связь);
- корректировка тренировочных задач на следующий период.

Возрастные особенности участия:

5–7 лет: фестивали, игровые встречи, эстафеты и мини-игры с упрощенными правилами; акцент на интерес, безопасность и дисциплину, минимизация стрессового фактора результата.

8–10 лет: внутригрупповые турниры, товарищеские игры; обучение базовым ролям и простым командным взаимодействиям.

11–13 лет: регулярная соревновательная практика, развитие ответственности за игровую дисциплину, расширение тактических задач.

14–18 лет: участие в соревнованиях повышенной сложности, подготовка к календарным матчам, углубленная тактика, самостоятельность в восстановлении и самоконтроле.

5.Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль в программе направлены на оценку динамики физической, технической и тактической подготовленности обучающихся, соблюдения требований безопасности и дисциплины, а также на своевременную корректировку тренировочного процесса. Контроль осуществляется на протяжении всего периода обучения и носит развивающий характер (сравнение результатов обучающегося с его стартовым уровнем с учетом возраста и индивидуальных возможностей).

Формы контроля: педагогическое наблюдение на занятиях, контрольные упражнения по ОФП/СФП, контрольные игры и мини-матчи, зачеты по технике (выполнение элементов в упражнениях), оценка тактических действий в игровой ситуации, проверка знаний правил и техники безопасности (устный опрос/мини-викторина).

Периодичность: входной контроль (в начале обучения/учебного года), текущий (в ходе занятий), промежуточный (по завершении разделов), итоговый (в конце учебного года).

Оцениваемые показатели:

- физическая подготовленность (быстрота, ловкость, выносливость, координация, гибкость — по возрасту);
- техника (ведение, передачи, прием, удар, элементы отбора);
- тактика и взаимодействие (выбор позиции, открывание, поддержка, дисциплина в обороне/атаке);
- дисциплина, соблюдение правил и требований безопасности.

Результаты фиксируются тренером и используются для индивидуальных рекомендаций, распределения нагрузки и планирования дальнейшей подготовки.

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая

		12 июня
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42 недели
6	Количество учебных часов	84 часа
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля в программе предназначена для регулярного отслеживания результатов обучения и развития, оценки динамики подготовленности каждого обучающегося и своевременной корректировки содержания, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Контроль носит комплексный и развивающий характер: оценивается не только «результат», но и качество выполнения, прогресс относительно стартового уровня, соблюдение дисциплины и требований безопасности. Протоколы тестирования с нормативами по возрастным группам 5–9 лет, 10–12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет (*Приложение 2*)

1. Принципы системы контроля

- **Возрастосообразность:** подбор тестов и критериев с учетом возраста и этапа подготовки.
- **Безопасность:** контрольные упражнения выполняются после разминки, с соблюдением техники и дозировки нагрузки.

- **Систематичность:** контроль проводится регулярно по плану (входной, текущий, промежуточный, итоговый).
- **Объективность и сопоставимость:** тестирование проводится в одинаковых условиях (покрытие, инвентарь, порядок выполнения).
- **Индивидуальный подход:** оценка динамики по отношению к исходным показателям и возможностям ребенка.

2. Виды и этапы контроля

1. **Входной контроль** (в начале учебного года/при зачислении):
 - определение уровня физической подготовленности и базовых двигательных навыков;
 - выявление особенностей здоровья (в рамках предоставленных медицинских данных), уровня координации, мотивации;
 - постановка индивидуальных задач на период обучения.
2. **Текущий контроль** (на каждом занятии):
 - педагогическое наблюдение за техникой выполнения, работоспособностью, дисциплиной, соблюдением ТБ;
 - оперативная корректировка нагрузки и упражнений.
3. **Промежуточный контроль** (по завершении разделов/этапов, 1–2 раза за период):
 - контрольные упражнения по ОФП/СФП;
 - контрольные задания по технике (элементы в упражнениях и связках);
 - оценка тактических действий в игровых формах (мини-игры).
4. **Итоговый контроль** (в конце учебного года/этапа подготовки):
 - итоговое тестирование ОФП/СФП и техники;
 - контрольная игра/мини-турнир с анализом игровых действий;
 - подведение итогов, рекомендации на следующий год (или перевод на следующий уровень/группу).

3. Направления контроля (что оценивается)

- **Физическая подготовленность (ОФП/СФП):** быстрота, ловкость, координация, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость (по возрасту).
- **Техническая подготовленность:** ведение, передачи, прием/остановка, удары, элементы отбора (качество выполнения и применение в игре).
- **Тактическая подготовленность:** выбор позиции, открывание, поддержка партнера, действия 1x1 и 2x1, переключение «атака–оборона», командная дисциплина.
- **Личностные и дисциплинарные показатели:** посещаемость, соблюдение правил и техники безопасности, взаимодействие в команде, проявление fair play.
- **Соревновательная практика (при наличии):** участие, выполнение игровых установок, стабильность и качество игровых решений.

4. Формы и инструменты контроля

- **Педагогическое наблюдение** (чек-лист/критерии тренера).
- **Контрольные упражнения и тесты** (по возрасту и уровню): беговые/координационные тесты, прыжковые элементы, тесты на выносливость, гибкость.
- **Технические контрольные задания:** выполнение элементов в заданных условиях (точность, скорость, стабильность).
- **Контрольные игры/мини-матчи:** оценка применения навыков в реальной игровой ситуации.
- **Опрос/мини-викторина:** правила игры, основы ТБ, спортивная этика (кратко, в доступной форме).

5. Оценивание и фиксация результатов

- Результаты фиксируются в **журнале/карте обучающегося** (даты, показатели, краткие выводы, рекомендации).
- Оценка может вестись в форме **«зачет/незачет»**, либо по уровням **низкий/средний/высокий** (по решению организации), с обязательным учетом **личной динамики**.
- Итоги контроля используются для:
 - распределения по подгруппам (по уровню);
 - корректировки индивидуальной нагрузки и задач;
 - планирования содержания следующего этапа подготовки.

6. Медико-педагогический контроль и безопасность

В рамках занятий осуществляется контроль самочувствия, признаков утомления, соблюдения питьевого режима и восстановительных мероприятий. При выявлении жалоб или ограничений обучающийся временно переводится на щадящий режим нагрузки либо отстраняется от участия до уточнения состояния (в порядке, принятом в организации).

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы включает совокупность педагогических подходов, форм и средств, обеспечивающих достижение планируемых результатов с учетом возраста (5–18 лет), уровня подготовленности и условий проведения занятий (зал/поле).

Методические подходы и принципы: поэтапность и преемственность обучения; доступность и постепенное усложнение; наглядность (показ/демонстрация); систематичность; дифференцированный и индивидуальный подход; приоритет безопасности и здоровье-сбережения; сочетание обучения, тренировки и игровой практики.

Методы работы: объяснительно-показательный; практический (повторный, интервальный, круговой — по возрасту); игровой и соревновательный; проблемно-ситуационный (разбор

игровых эпизодов, обучение принятию решений); контрольный (тесты, контрольные задания, контрольные игры).

Формы организации занятий: групповые и подгрупповые тренировки; учебные игры и мини-матчи; контрольные упражнения; теоретические минутки и инструктажи по технике безопасности; индивидуальная коррекция техники; участие в соревнованиях (при наличии условий).

Методические материалы и средства: рабочие конспекты и комплексы упражнений; чек-листы наблюдения и контроля; карточки заданий (станции ОФП/СФП, технические связки); схемы и разбор тактических ситуаций; видеоматериалы для анализа (по возможности); диагностические материалы по тестированию; памятки по разминке, восстановлению и ТБ.

Условия реализации: спортивный зал/поле, исправный инвентарь (мячи по размеру, манишки, конусы, ворота, аптечка), соблюдение санитарных норм и правил техники безопасности.

Раздел 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1 Футбольный мяч № 3
- 2 Футбольный мяч № 4
- 3 Футбольный мяч № 5
- 4 Манишка оранжевая
- 5 Манишка желтая
- 6 Фишки для разметки поля, 40шт
- 7 Перчатки вратаря
- 8 Сумка для мячей
- 10 Секундомер спортивный
- 11 Насос ручной
- 13 Доска тактическая

- 14 Ворота футбольные
- 15 Лестница координационная
- 16 Барьер для тренировок
- 17 Скакалка спортивная
- 18 Медбол 1кг
- 19 Флажки угловые

Раздел 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
- 2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
- 3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.
- 4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
- 5. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
- 6. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
- 7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

Список литературы для тренера-преподавателя

- 1. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.

2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
5. Л.Качаний, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
6. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009 г.

Список литературы для обучающихся

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Играйте в футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47стр.

Приложение 1

Календарно-тематический план занятий

Объём: 84 часа (84 занятия по 1 часу)

Период: сентябрь–июнь (10 месяцев)

Режим: 2 раза в неделю по 1 часу (всего 42 недели)

Распределение часов по разделам:

Общая физическая подготовка (ОФП): 14 ч = 2 ч теория + 12 ч практика

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка (СФП): 57 ч = 2 ч теория + 55 ч практика

Теория, воспитательная работа, техника безопасности: 5 ч (теория)

Участие в соревнованиях: 4 ч (практика)

Тестирование и контроль: 4 ч

Итого: 84 ч

Условные обозначения разделов

ОФП (Т/П) — общая физическая подготовка (теория/практика)

СФП (Т/П) — специальная физическая, техническая и тактическая подготовка (теория/практика)

Теория/ВР/ТБ — теория, воспитательная работа, техника безопасности

Соревнования (П) — участие в соревнованиях (практика)

Тест/контроль — тестирование и контроль

Календарно-тематический план на 42 недели (84 занятия)

Сентябрь (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
1	Вводное. Правила группы. ТБ в зале и на поле	Теория/ВР/ТБ	теория	1
2	Экипировка, разминка/заминка, самоконтроль, питьевой режим	Теория/ВР/ТБ	теория	1
3	Входное тестирование: ОФП (по возрасту)	Тест/контроль	контроль	1
4	Входное тестирование: техника с мячом (по возрасту)	Тест/контроль	контроль	1
5	Координация, ловкость, подвижные игры (база ОФП)	ОФП	практика	1
6	Понятие СФП, дозирование нагрузки, профилактика травм (в футболе)	СФП	теория	1
7	Базовое владение мячом: ведение, остановка, передача (без давления)	СФП	практика	1
8	Значение ОФП для футболиста, техника выполнения базовых упражнений	ОФП	теория	1

Октябрь (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
9	Быстрота и реакция: старты, ускорения, эстафеты	ОФП	практика	1
10	Выносливость в игровом формате: интервальные подвижные игры	ОФП	практика	1
11	Передачи в парах/тройках: точность, «передай-откройся»	СФП	практика	1
12	Ведение с изменением направления/темпа, защита мяча корпусом	СФП	практика	1
13	Правила игры (база), fair play, поведение в спорных ситуациях	Теория/ВР/ТБ	теория	1
14	Принципы атаки/обороны: ширина/глубина, страховка (вводно)	СФП	теория	1
15	Удар по воротам (с места/после ведения), техника безопасности ударов	СФП	практика	1
16	Гибкость/подвижность, заминка и восстановление (основа)	ОФП	теория	1

Ноябрь (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
17	Силовая база (собственный вес): корпус/ноги + осанка	ОФП	практика	1
18	Дриблинг на скорости: слалом, смена направления	СФП	практика	1
19	Приём и передача «первое касание» (под удобную ногу)	СФП	практика	1
20	Удары по воротам после передачи/ведения (точность)	СФП	практика	1
21	Координация: лестница/метки, ловкость, баланс	ОФП	практика	1
22	1х1 в атаке: обманные движения, уход от соперника	СФП	практика	1
23	1х1 в обороне: стойка, дистанция, отбор без фола	СФП	практика	1
24	Учебная игра 3х3/4х4: применение 1х1 и открываний	СФП	практика	1

Декабрь (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
25	Общая выносливость: игровые интервалы, темп, восстановление	ОФП	практика	1
26	Связка «приём-передача» под давлением (ограничение касаний)	СФП	практика	1
27	Завершение атаки: удар после обводки/подготовительного касания	СФП	практика	1
28	Профилактика травм, безопасные единоборства, погодные условия	Теория/ВР/ТБ	теория	1
29	2х2: поддержка партнёра, выбор позиции в атаке/обороне	СФП	практика	1
30	Прыжки/приземления, координация (в возрастной норме)	ОФП	практика	1
31	Стандарты (база): вбрасывание, угловой, штрафной (организация)	СФП	практика	1
32	Контрольная учебная игра: переход «атака-оборона»	СФП	практика	1

Январь (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
33	Промежуточный контроль (по возрасту): ОФП/СФП элементы	Тест/контроль	контроль	1
34	Воспитательная работа: командные роли, дисциплина, коммуникация	Теория/ВР/ТБ	теория	1
35	Скоростная выносливость: интервалы, восстановление	ОФП	практика	1
36	«Квадрат/рондо»: владение, первый пас, открывания	СФП	практика	1
37	Прессинг после потери (вводно): действия ближайших игроков	СФП	практика	1
38	Мобилити + укрепление корпуса (профилактика перегрузок)	ОФП	практика	1
39	Выход из обороны: открывание, линии передач (упрощённо)	СФП	практика	1
40	Учебная игра с задачей (например, «2 касания», «передай-откройся»)	СФП	практика	1

Февраль (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
41	Силовая выносливость (круговая тренировка — по возрасту)	ОФП	практика	1
42	Приём/передача под давлением: скорость обработки мяча	СФП	практика	1
43	Передачи средней дистанции, смена направления атаки (упрощённо)	СФП	практика	1
44	Удары с ходу/после передачи: точность, выбор момента	СФП	практика	1
45	Быстрота и реакция: ускорения, смена направления	ОФП	практика	1
46	Командная оборона (база): компактность, страховка, «не выдёргиваться»	СФП	практика	1
47	Численное преимущество: 2х1, 3х2 (решения в атаке)	СФП	практика	1
48	Учебная игра 5х5/6х6: выполнение тактических установок	СФП	практика	1

Март (10 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
49	Интервальная выносливость: «игровые отрезки»	ОФП	практика	1
50	Связка «ведение-передача-открывание» (скорость выполнения)	СФП	практика	1
51	Финты + ускорение: 1х1 на ограниченном пространстве	СФП	практика	1
52	Позиционная игра (упрощённо): зоны, поддержка, ширина	СФП	практика	1

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
53	Переходы: быстрая атака после отбора (контратака)	СФП	практика	1
54	Прессинг (база): направление атаки соперника, отбор	СФП	практика	1
55	Стандарты (углубление): распределение ролей, подача/розыгрыш	СФП	практика	1
56	Учебная игра с ограничениями (темп, касания, зоны)	СФП	практика	1
57	Завершение: удары после прострела/передачи назад (катбек)	СФП	практика	1
58	Контрольная игра + разбор ключевых эпизодов (коррекция)	СФП	практика	1

Апрель (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
59	Владение в тесноте: рондо/квадраты, быстрое решение	СФП	практика	1
60	Смена фланга: перевод атаки, открывания	СФП	практика	1
61	Выход из обороны против активного прессинга (упрощённо)	СФП	практика	1
62	Оборона в штрафной (база): блок, выбор позиции, без фола	СФП	практика	1
63	Комбинации: «стенка», «третий игрок» (по уровню группы)	СФП	практика	1
64	СФП: повторные ускорения с мячом (по возрасту)	СФП	практика	1
65	Контрольная учебная игра с установкой на прессинг/страховку	СФП	практика	1
66	Подготовка к соревнованиям: командные взаимодействия и стандарты	СФП	практика	1

Май (10 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
67	Игровая выносливость: малые игры высокой интенсивности	СФП	практика	1
68	Тактическая репетиция: прессинг/переходы/стандарты	СФП	практика	1
69	Товарищеская встреча/игра (по положению)	Соревнования	практика	1
70	Турнир/фестиваль (участие, игровая практика)	Соревнования	практика	1
71	Восстановительная тренировка + анализ матчей, коррекция ошибок	СФП	практика	1
72	Соревновательная игра (матч/этап турнира)	Соревнования	практика	1
73	Завершение атак + стандарты (под соревнования)	СФП	практика	1
74	Итоговый турнир/внутрисекционные соревнования	Соревнования	практика	1
75	Индивидуальная техника: слабая нога, первый контакт, точность	СФП	практика	1
76	Командная игра 6х6/7х7: реализация «плана на матч»	СФП	практика	1

Июнь (8 занятий)

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
77	Скорость + техника: ускорения с мячом, смена направления	СФП	практика	1
78	Игровая дисциплина: управление темпом, решения в конце матча	СФП	практика	1
79	Точность: передачи/удары по целям в игровых упражнениях	СФП	практика	1
80	Учебная игра расширенного формата (по условиям площадки)	СФП	практика	1
81	Технический челлендж + игровые задания (мотивация, командность)	СФП	практика	1
82	Итоговое тестирование и контроль (по возрастным нормативам)	Тест/контроль	контроль	1
83	Итоговая контрольная игра + индивидуальные рекомендации	СФП	практика	1

№	Тема занятия	Раздел	Форма	Часы
84	Заключительное занятие: мини-турнир, подведение итогов сезона	СФП	практика	1

Приложение 2

Протоколы тестирования

Контроль входной/промежуточный/итоговый с нормативами для возрастных групп **5–9 лет, 10–12 лет, 13–15 лет, 16–18 лет**. Педагог может корректировать их с учётом уровня группы, медицинских ограничений и условий зала. Перед тестами обязательна разминка 10–15 минут.

НОРМАТИВЫ (входной контроль)

Возраст 5–9 лет (обязательные тесты)

Тесты: 10 м; челночный 4×5 м; прыжок в длину с места; бег 4 мин (дистанция); дриблинг «слалом» 15 м; передачи в «ворота» 1 м (5 попыток с 5 м).

Показатель	Зачёт (мин.)	Хорошо	Отлично
Бег 10 м (с)	≤ 3.0	≤ 2.6	≤ 2.3

Показатель	Зачёт (мин.)	Хорошо	Отлично
Челночный 4×5 м (с)	≤ 9.5	≤ 8.5	≤ 7.8
Прыжок в длину с места (см)	≥ 100	≥ 120	≥ 140
Бег 4 минуты (м)	≥ 550	≥ 650	≥ 750
Дриблинг «слалом» 15 м (с)	≤ 18.0	≤ 15.5	≤ 13.0
Передачи в ворота 1 м (из 5)	≥ 2	≥ 3	≥ 4

Возраст 10–12 лет (обязательные тесты)

Тесты: 20 м; челночный 3×10 м; прыжок; бег 6 мин (дистанция); дриблинг слалом 20 м; передачи (10 попыток с 8 м в ворота 1 м); жонглирование; удары в створ (6 ударов с 8 м).

Показатель	Зачёт (мин.)	Хорошо	Отлично
Бег 20 м (с)	≤ 4.5	≤ 4.0	≤ 3.7
Челночный 3×10 м (с)	≤ 10.5	≤ 9.6	≤ 8.9
Прыжок в длину с места (см)	≥ 150	≥ 170	≥ 185
Бег 6 минут (м)	≥ 1050	≥ 1200	≥ 1350
Дриблинг «слалом» 20 м (с)	≤ 20.0	≤ 17.5	≤ 15.5
Передачи в ворота 1 м (из 10)	≥ 4	≥ 6	≥ 8
Жонглирование (раз)	≥ 5	≥ 15	≥ 30
Удары в створ (из 6)	≥ 2	≥ 3	≥ 4

Возраст 13–15 лет (обязательные тесты)

Тесты: 30 м; челночный 3×10 м; прыжок; 1000 м; дриблинг слалом 25 м; передачи (10 попыток с 10 м); жонглирование; удары в створ (8 ударов с 11 м).

Показатель	Зачёт (мин.)	Хорошо	Отлично
Бег 30 м (с)	≤ 5.5	≤ 5.0	≤ 4.6
Челночный 3×10 м (с)	≤ 9.8	≤ 9.0	≤ 8.4
Прыжок в длину с места (см)	≥ 190	≥ 210	≥ 230
Бег 1000 м (мин:сек)	≤ 4:50	≤ 4:20	≤ 3:50
Дриблинг «слалом» 25 м (с)	≤ 22.0	≤ 19.5	≤ 17.5
Передачи в ворота 1 м (из 10)	≥ 4	≥ 6	≥ 8
Жонглирование (раз)	≥ 15	≥ 30	≥ 60
Удары в створ (из 8)	≥ 3	≥ 5	≥ 6

Возраст 16–18 лет (обязательные тесты)

Тесты: 30 м; челночный 3×10 м; прыжок; 2000 м; дриблинг слалом 30 м; передачи (12 попыток с 12 м); жонглирование; удары в створ (10 ударов с 11 м).

Показатель	Зачёт (мин.)	Хорошо	Отлично
Бег 30 м (с)	≤ 5.2	≤ 4.7	≤ 4.3
Челночный 3×10 м (с)	≤ 9.2	≤ 8.5	≤ 7.9
Прыжок в длину с места (см)	≥ 210	≥ 235	≥ 255
Бег 2000 м (мин:сек)	≤ 10:00	≤ 9:00	≤ 8:00
Дриблинг «слалом» 30 м (с)	≤ 24.0	≤ 21.0	≤ 19.0
Передачи в ворота 1 м (из 12)	≥ 6	≥ 9	≥ 11
Жонглирование (раз)	≥ 30	≥ 60	≥ 100
Удары в створ (из 10)	≥ 4	≥ 6	≥ 8

БЛАНК РЕЗУЛЬТАТОВ (выберите таблицу по возрасту)

Бланк 5–9 лет (15 человек)

№	ФИО	10м (с)	4×5 (с)	Прыж (см)	4 мин (м)	Дриб 15 (с)	Пас/5	Уровень	Примечание
1									
2									

(Аналогично заполняются бланки 10–12 / 13–15 / 16–18 — по тем же графам из нормативов.)

Подпись тренера: _____ / _____ / Мед.работник (при наличии): _____

2) ПРОТОКОЛ ПРОМЕЖУТОЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (январь)

ПРОТОКОЛ №___ промежуточного тестирования (шапка и условия проведения — как во входном протоколе)

НОРМАТИВЫ (промежуточный контроль)

5–9 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
10 м (с)	≤ 2.8	≤ 2.5	≤ 2.2
4×5 м (с)	≤ 9.0	≤ 8.2	≤ 7.5
Прыжок (см)	≥ 110	≥ 130	≥ 150
4 мин (м)	≥ 600	≥ 700	≥ 800
Дриблинг 15 м (с)	≤ 17.0	≤ 14.8	≤ 12.5
Пас/5	≥ 2	≥ 4	5

10–12 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
20 м (с)	≤ 4.3	≤ 3.9	≤ 3.6
3×10 м (с)	≤ 10.2	≤ 9.3	≤ 8.7
Прыжок (см)	≥ 160	≥ 180	≥ 200
6 мин (м)	≥ 1100	≥ 1250	≥ 1400
Дриблинг 20 м (с)	≤ 19.0	≤ 17.0	≤ 15.0
Пас/10	≥ 5	≥ 7	≥ 9
Жонгл. (раз)	≥ 10	≥ 25	≥ 45
Удар в створ/6	≥ 2	≥ 4	≥ 5

13–15 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
30 м (с)	≤ 5.3	≤ 4.9	≤ 4.5
3×10 м (с)	≤ 9.5	≤ 8.7	≤ 8.2
Прыжок (см)	≥ 200	≥ 220	≥ 240
1000 м (мин:сек)	≤ 4:40	≤ 4:10	≤ 3:45
Дриблинг 25 м (с)	≤ 21.0	≤ 19.0	≤ 17.0
Пас/10	≥ 5	≥ 7	≥ 9
Жонгл. (раз)	≥ 20	≥ 45	≥ 80
Удар в створ/8	≥ 3	≥ 5	≥ 7

16–18 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
30 м (с)	≤ 5.0	≤ 4.6	≤ 4.2
3×10 м (с)	≤ 9.0	≤ 8.3	≤ 7.7
Прыжок (см)	≥ 220	≥ 245	≥ 265
2000 м (мин:сек)	≤ 9:40	≤ 8:45	≤ 7:50
Дриблинг 30 м (с)	≤ 23.0	≤ 20.5	≤ 18.5
Пас/12	≥ 7	≥ 10	12
Жонгл. (раз)	≥ 40	≥ 80	≥ 120
Удар в створ/10	≥ 4	≥ 7	≥ 9

Бланк результатов — используется тот же формат, что и во входном протоколе (по возрасту).

3) ПРОТОКОЛ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (июнь)

ПРОТОКОЛ №__ итогового тестирования

(шапка и условия проведения — как во входном протоколе)

НОРМАТИВЫ (итоговый контроль)

5–9 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
10 м (с)	≤ 2.7	≤ 2.4	≤ 2.1
4×5 м (с)	≤ 8.8	≤ 8.0	≤ 7.3
Прыжок (см)	≥ 120	≥ 140	≥ 160
4 мин (м)	≥ 650	≥ 750	≥ 850
Дриблинг 15 м (с)	≤ 16.0	≤ 14.0	≤ 12.0
Пас/5	≥ 3	≥ 4	5

10–12 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
20 м (с)	≤ 4.1	≤ 3.8	≤ 3.5
3×10 м (с)	≤ 9.9	≤ 9.0	≤ 8.5
Прыжок (см)	≥ 165	≥ 185	≥ 205
6 мин (м)	≥ 1150	≥ 1300	≥ 1450
Дриблинг 20 м (с)	≤ 18.0	≤ 16.5	≤ 14.5
Пас/10	≥ 6	≥ 8	10
Жонгл. (раз)	≥ 15	≥ 35	≥ 60
Удар в створ/6	≥ 3	≥ 4	≥ 5

13–15 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
30 м (с)	≤ 5.1	≤ 4.8	≤ 4.4
3×10 м (с)	≤ 9.2	≤ 8.5	≤ 8.0
Прыжок (см)	≥ 210	≥ 230	≥ 250
1000 м (мин:сек)	≤ 4:30	≤ 4:00	≤ 3:35
Дриблинг 25 м (с)	≤ 20.0	≤ 18.5	≤ 16.5
Пас/10	≥ 6	≥ 8	10
Жонгл. (раз)	≥ 30	≥ 60	≥ 100
Удар в створ/8	≥ 4	≥ 6	≥ 7

16–18 лет

Показатель	Зачёт	Хорошо	Отлично
30 м (с)	≤ 4.8	≤ 4.5	≤ 4.1
3×10 м (с)	≤ 8.8	≤ 8.1	≤ 7.5
Прыжок (см)	≥ 230	≥ 255	≥ 275
2000 м (мин:сек)	≤ 9:20	≤ 8:30	≤ 7:40
Дриблинг 30 м (с)	≤ 22.0	≤ 20.0	≤ 18.0
Пас/12	≥ 8	≥ 11	12
Жонгл. (раз)	≥ 60	≥ 100	≥ 150
Удар в створ/10	≥ 5	≥ 8	≥ 9

Как ставить общий уровень (рекомендуемо)

- Зачёт: выполнен минимум по всем обязательным тестам (или по всем доступным с учётом мед.ограничений).
- Хорошо: не менее 60% показателей на уровне «хорошо» и нет результатов ниже «зачёта».
- Отлично: не менее 60% показателей на уровне «отлично», остальные — не ниже «хорошо».