

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
приказом

от 12 апреля 2026
№ 36/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности

«Футбол для начинающих»

(новые места 2020)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для начинающих» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа направлена на укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности, освоение основных технических элементов игры в футбол, приобщение к коллективным видам спорта и развитие коммуникативных способностей.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивой потребности в здоровом образе жизни и гармоничном физическом развитии. Программа отвечает социальному заказу родителей и муниципальному заданию на развитие массовых и доступных видов спорта, а также соответствует приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и выявления одаренных детей.

К отличительным особенностям программы относится комплексное развитие обучающихся: происходят не только технические навыки обращения с мячом, но и развитие физических качеств (скорости, ловкости, координации), тактическое мышление, командная работа и психологическая устойчивость.

Новизна программы предполагает уникальный подход к обучению, где каждый шаг, от освоения базовых навыков до понимания командной тактики, адаптирован под индивидуальные скорости и особенности обучения каждого игрока, используя интерактивные методики и игровые сценарии.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся 7 - 10 лет.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта футбол.

Характеристика возрастных особенностей

Всестороннее развитие младших школьников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития ребенка. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в младшем школьном возрасте содействует гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные

возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет			
	7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества				+
Аэробные возможности		+	+	+
Анаэробные возможности			+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+		+

Объём программы: 72 часа.

Срок реализации программы – 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование основ футбольного мастерства и всестороннее физическое развитие обучающихся 7–10 лет через освоение базовых технико-

тактических элементов игры в футбол и воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- обучить владению основными техническими элементами футбола (ведение мяча, передача, удар);
- научить играть в мини-футбол и участвовать в соревнованиях;
- познакомить с основными правилами игры и требованиями безопасности.

Метапредметные:

- формировать умение взаимодействовать в команде, распределять роли и принимать решения совместно;
- формировать умение планировать тренировочный процесс и оценивать собственные достижения;
- развивать способность анализировать ситуацию на поле и быстро реагировать.

Личностные:

- воспитывать уважение к сопернику, судье и правилам спортивной честной игры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой;
- развивать чувство ответственности за личный вклад в результат команды.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: освоят базовые навыки игры в футбол, улучшат физическую форму, научатся работать в команде.

Предметные:

- имеют представление о правилах игры в футбол, жестах судьи и основах техники безопасности;
- умеют выполнять базовые технические приемы (ведение мяча, короткая передача, остановка мяча, удар по воротам) в упрощенных игровых условиях;
- владеют навыками безопасного выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Метапредметные:

- умеют слушать и выполнять инструкции тренера, взаимодействовать с партнерами по команде для решения игровой задачи;
- способны оценить свое физическое состояние до и после нагрузки.

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам;
- демонстрируют осознанное стремление к ведению здорового образа жизни.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка Входная диагностика	24	-	24	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
4	Технико - тактическая подготовка	10	-	10	Диагностическая игра
5	Игровая практика	10	-	10	Диагностическая игра
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
7	Общее количество часов	72	4	68	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 4 часа.

Теория 4ч.

Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История футбола в России и Тогучинском районе. Гигиена юного спортсмена. Правила игры. Жесты и сигналы футбольного судьи.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 24 часа. (ОФП)

Теория – в процессе учебно-тренировочных занятий (влияние ОФП на здоровье человека, корректирование правильности выполнения общефизических упражнений).

Практика 24 ч.

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические упражнения: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. С отягощениями. Шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжения мышц, несущих основную нагрузку во время игры.

Упражнения для развития быстроты: игры и игровые упражнения, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия; упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м); повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м;

Упражнения для развития ловкости: прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх, упражнения на мышцы брюшного пресса, челночный бег 3 x 10м.

Строевые упражнения.

Упражнения для развития координации: кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений; подвижные игры на ограниченной площади опоры («Петушинный бой»).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 20 часов. (СФП)

Теория – в процессе выполнения учебно-тренировочных занятий (правильность выполнения специальных упражнений).

Практика 20ч.

Упражнения для развития силы удара (скоростно – силовые качества): удары по мячу на дальность; различные броски набивного мяча; махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов; удары головой по подбрасываемому мячу в прыжке с места и с разбега.

Упражнения для развития передвижения: стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом; бег скрестным шагом, бег спиной вперед, бег приставным шагом; подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития ведения мяча: ведение мяча по прямой, со сменой направления; ведение мяча с использованием конусов.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка - 10 часов. (ТТП)

Теория – в процессе учебно-тренировочных занятий (анализ и коррекция выполнения технико-тактических упражнений).

Практика 10ч.

Упражнения, направленные на остановку мяча разными частями тела; упражнения, направленные на технику выполнения обманных движений с мячом; упражнения для отбора мяча; упражнения для обучения технике вратаря; упражнения для выполнения передачи ударов; изучение взаимодействия двух и более игроковдвигающихся параллельно и навстречу друг другу.

Раздел 5. Игровая практика – 10 часов. (ИП)

Теория – (анализ и коррекция игровых ситуаций).

Практика 10ч.

Игровая практика включает в себя товарищеские игры с приглашенными командами, а также соревнования, организованные на уровне групп.

Раздел 6. Промежуточная аттестация – 4 часа.

Практика 4 ч.

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы. Сдача нормативов.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации - демонстрация технико-тактических навыков в учебно-тренировочной игре и сдача контрольных нормативов.

Программа аттестации - сдача нормативов.

Форма публичного выступления – показательная игра для родителей.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения (сентябрь, ОФП);
- текущий контроль в виде наблюдения и диагностических игр;
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Футбол для начинающих».

Раздел № 2. «Рабочая программа воспитания»

Цель: формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством занятий футболом, способствующей укреплению физического здоровья, воспитанию нравственных качеств и социальной адаптации.

Задачи:

- создать условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим участникам команды;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;
- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, конкурсы, турниры, методы стимулирования, создание воспитательных ситуаций.

Планируемые результаты:

- демонстрируют основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшится физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;
- проявляется устойчивая потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Спортивные достижения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»	Презентация	Сентябрь
2	«День народного единства»	Викторина	Ноябрь
3	«ЗОЖ- здоровое питание»	Беседа	Декабрь
4	«Отцы ГоТОВы!»	Конкурс	Февраль
5	«На тренировку – всей семьёй»	Турнир по мини-футболу с родителями	Март
6	«День Победы в ВОВ»	Беседа	Май
7	Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся ОО Тогучинского района.	Участие	Май

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026-28.05.2027	36 / 72	04.11.2026 01.01.- 08.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май 2027г.	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении № 2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Учебное помещение МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (игровой зал спортивного комплекса «Победа»), стадион «Динамо»,

соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Игровой зал СК «Победа», площадь 760 м ²	зал	1
2	Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
3	Гимнастическая стенка	штук	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	6
5	Гимнастический мат	штук	6
6	Скакалка	штук	10
7	Рулетка	штук	1
8	Свисток	штук	1
9	Эспандер латексная лента	штук	5
10	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	4
11	Мяч волейбольный	штук	4
12	Мяч баскетбольный	штук	4
14	Мяч футбольный	штук	6
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Набор гантелей	набор	2
18	Манишки	штук	10
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1

Требования к специальной одежде: спортивная форма, спортивная обувь

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
1.1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История футбола в России и Тогучинском районе.	1. Т.Б. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol 2. https://metaratings.ru/blog/istoriya-futbola-kak-poyavilsya-v-rossii-kogda-byl-sygran-pervyj-match/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru 3. Презентация
1.2	Гигиена юного спортсмена	1. Беседа https://infourok.ru/beseda-na-temu-lichnaya-gigiena-yunogo-sportsmena-5042603.html 2. Чек-лист https://sevsia.yanao.ru/presscenter/news/379715/

1.3	Правила игры. Жесты футбольного судьи	1. https://ria.ru/20241204/futbol-1755915720.html?ysclid=mq3r6tvys0394253481 2. https://yandex.ru/q/question/kak_ponimat_zhesty_arbitra_v_futbole_a06185db/?ysclid=mq3r0m44tj131530438
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html Контроль: Приложение № 1.
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специальная физическая подготовка	https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaja-podgotovka-iunyh-futbol.html
Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»		
4.1	Технико- тактическая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/17/metodika-obucheniya-tehnike-futbola-detey-v-vozraste-6
Раздел 5. «Игровая практика»		
5.1	Игровая практика	Подбор команд - соперников и мест проведения товарищеских встреч – соревнований по футболу
Раздел 6. Промежуточная аттестация		
6.1	Промежуточная аттестация	Приложение № 1

Методы и педагогические технологии

Методы:

Словесный метод: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

Наглядный метод: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практический метод: закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

Поточный метод - обучающиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва.

Посменный метод - обучающиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – обучающиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - после выполнения упражнения можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого обучающегося.

Педагогические технологии

1. *Педагогические технологии:*

- личностно-ориентированное обучение;

- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение;

2. *Здоровьесберегающие технологии:*

- смена видов деятельности;
 - психологическая атмосфера на занятии;
 - мотивация к здоровому образу жизни;
 - разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки;
- и упражнения из лечебной физической культуры.

3. *Специальные технологии:*

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебных занятий

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Очные занятия: аудиторные (в спортивном зале), выездные (участие в соревнованиях, экскурсии на матчи профессиональных команд). Внеаудиторные занятия: выполнение домашних заданий (ОФП), самостоятельная отработка бросков, просмотр и анализ видеозаписей игр.

По дидактической цели: вводное, практическое, комбинированное, занятие по контролю (аттестация)

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» :
Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от
11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Годик, М. А. Футбол: подготовка юных футболистов : учебно-методическое пособие / М. А. Годик. – Москва : Спорт, 2021. – 240 с.- Текст: непосредственный.

2. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2022. – 174 с.- Текст: непосредственный.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в муниципальных образованиях Новосибирской области / ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ». – Новосибирск, 2024.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей : иллюстрированное пособие / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2020. – 128 с. - Текст: непосредственный.

2. Малов, В. И. Сто великих футболистов / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2022. – 255 с.- Текст: непосредственный

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии оценочных материалов

1. Диагностика уровня физической подготовленности

Возраст	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х3 м (секунды)						

7	9.2 и ниже	10.0	10.3 и выше	9.5 и ниже	10.4	10.6 и выше
8	8,5 и ниже	9,3	9,7 и выше	8,7и ниже	9,5	9,9 и выше
9	8,4 и ниже	9,2	9,6 и выше	8,6 и ниже	9,4	9,8 и выше
10	8,0 и ниже	8,8	9,1 и выше	8,3 и ниже	9,2	9,5 и выше
Подтягивание: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	8 и выше	2-7	1 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	10 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-111	110 и ниже	130 и выше	129-101	100 и ниже
8	150 и выше	149-121	120 и ниже	138 и выше	137-109	110 и ниже
9	160 и выше	159-131	130 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
10	170 и выше	169-141	140 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
10	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже

2. Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в футболе, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и диагностических игр.

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием.

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Теоретическая подготовка»					
1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ. История футбола в России и Тогучинском районе	групповая	2	СК Победа	беседа
2	Гигиена юного спортсмена. Правила игры. Жесты и сигналы футбольного судьи.	групповая	2	СК Победа	беседа
Раздел 2. 3. 4. «Общая физическая подготовка». «Специальная физическая подготовка». «Технико – тактическая подготовка»					
3	Входная диагностика, тестирование	групповая	2	СК Победа	тестирование
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения. Стартовая скорость. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
6	Стартовая скорость. Броски набивного мяча.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
7	Акробатические упражнения. Броски набивного мяча.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
8	Акробатические упражнения Броски набивного мяча. Удары головой по подбрасываемому мячу.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
9	Маховые движения руками, ногами. Стартовые ускорения.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
10	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
11	Мост. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
12	Мост. Бег скрестным шагом.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
13	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
14	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча. Ведение мяча, остановка	групповая	2	СК Победа	наблюдение
15	Упражнения для мышц брюшного пресса. Удары по воротам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
16	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам	групповая	2	СК Победа	наблюдение
17	Спортивная ходьба, бег.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
18	Строевые упражнения. Передачи в движении.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
19	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю	групповая	2	СК Победа	наблюдение

20	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю. Передача в движении.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
21	Упражнения на формирование правильной осанки. Передача в движении.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
22	Упражнения на формирование правильной осанки. Прием мяча.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
23	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
24	Подвижные игры на ограниченной площади опоры. Учебная игра	групповая	2	СК Победа	диагностическая игра
25	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
26	Подвижные игры на ограниченной площади опоры. СФП.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
27	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
28	Техника передвижения Техника передвижения. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
29	Обманные движения. Отбор мяча. Техника вратаря.	групповая	2	СК Победа	наблюдение
Раздел 5. «Игровая практика»					
30	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	СК Победа	наблюдение
31	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	СК Победа	наблюдение
32	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	СК Победа	наблюдение
33	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	СК Победа	наблюдение
34	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	СК Победа	диагностическая игра
Раздел 6. «Промежуточная аттестация»					
35	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК Победа	сдача нормативов
36	Промежуточная аттестация	групповая групповая	2	СК Победа	сдача нормативов

Приложение № 3

Диагностика отношения к здоровью обучающихся программы "Футбол для начинающих" (7-10 лет)

Цель диагностики: Оценить уровень сформированности представлений об основных компонентах здоровья, сознательности в вопросах заботы о нем, а также мотивации к ведению здорового образа жизни среди юных футболистов 7-10 лет.

Задачи диагностики:

- Выявить уровень знаний детей о гигиене, правильном питании, режиме дня, важности физической активности.
- Определить отношение детей к своему здоровью (ценность, забота, ответственность).
- Оценить степень понимания связи между спортом, здоровым образом жизни и достижением спортивных результатов.
- Выявить возможные пробелы в знаниях и представлениях, требующие коррекционной работы.

1. Беседа-интервью (индивидуальное или в малых группах):

Направленность: Выявление представлений о здоровье, мотивации, отношении к вредным привычкам (даже в таком раннем возрасте стоит начинать с этого).

Примерные вопросы:

"Что такое здоровье? Как ты думаешь, почему это важно?"

- "Что тебе помогает быть сильным и выносливым на тренировках?"
- "Что ты делаешь, чтобы не болеть?"
- "Что ты ешь перед тренировкой? Что после? Почему?"
- "Зачем нужно делать зарядку, если ты и так играешь в футбол?"
- "Ты знаешь, что такое режим дня? Как ты его соблюдаешь?"
- "Какие продукты полезны для футболиста? А какие вредны?" (Можно использовать картинки продуктов)
- "Как ты думаешь, почему важно хорошо спать?"
- "Что ты чувствуешь, когда болеешь?"
- "Если ты чувствуешь, что устал на тренировке, что ты делаешь?"
- "Может ли футбол помочь быть здоровее?"
- (Для профилактики) "Ты видел, чтобы кто-то из взрослых или ребят старше курил или пил? Как ты к этому относишься?"

Критерии оценки: Полнота и точность ответов, наличие собственных рассуждений, правильность понимания связи между действиями и здоровьем.

2. Проективная методика "Нарисуй свое здоровье" или "Нарисуй идеального футболиста":

Направленность: Выявление ценностных ориентаций, представлений о здоровье и о том, что для этого нужно.

Инструкция: "Нарисуй, как ты представляешь себе здоровье. Или нарисуй футболиста, который становится все сильнее и лучше. Что ты будешь рисовать, чтобы показать, что он здоровый и сильный?"

Анализ рисунка:

Какие элементы присутствуют: Солнце, еда, вода, спорт, семья, врачи, цветы (символ жизни), никаких вредных элементов.

Цветовая гамма: Яркие, позитивные цвета.

Соответствие теме: Насколько рисунок отражает идею здоровья и силы.

Наличие деталей: Указывает на более глубокое осмысление темы.

3. Дидактическая игра "Полезно – Вредно"

или "Что нужно футболисту?":

Направленность: Проверка знаний о правилах здорового образа жизни, гигиене, питании.

Вариант 1: "Полезно – Вредно".

Материалы: Карточки с изображениями действий, продуктов, предметов (например: яблоко, конфета, чистые руки, грязные руки, спорт, сидение перед телевизором, сон, прогулка).

Ход игры: Ведущий показывает карточку, дети говорят, это полезно для здоровья или вредно. Можно попросить объяснить, почему.

Вариант 2: "Что нужно футболисту?".

Материалы: Карточки с изображениями (мяч, бутсы, футболка, вода, фрукты, овощи, конфеты, газировка, компьютер, кровать, солнце, врач).

Ход игры: Детям предлагается выбрать из набора карточек только то, что, по их мнению, нужно футболисту для того, чтобы быть здоровым и сильным. Затем проводится обсуждение выбора.

Критерии оценки: Количество правильных ответов, логика объяснений, способность различать важное и второстепенное.

4. Мини-тест "Знаю как":

Направленность: Проверка конкретных знаний и навыков.

Примерные вопросы (с выбором ответа или коротким ответом):

▪ "Чтобы зубы были здоровыми, нужно: а) чистить их 1 раз в день; б) чистить их 2 раза в день; в) чистить их, когда вспомню."

▪ "Чтобы не заболеть, нужно: а) много конфет; б) мыть руки перед едой; в) играть в футбол только в дождь."

▪ "Что лучше пить после тренировки: а) сладкую газировку; б) воду; в) сок из пакета (мало полезного)."

▪ "Во сколько примерно нужно ложиться спать, чтобы хорошо отдохнуть?" (Варианты ответов)

▪ "Как называется врач, который лечит зубы?"

Критерии оценки: Количество правильных ответов.

5. Наблюдение на тренировках:

Направленность: Оценка поведения детей во время тренировочного процесса, их отношения к рекомендациям тренера по касающимся здоровья моментам.

Что отслеживать:

- Соблюдение питьевого режима.
- Активность на разминке и заминке.
- Реакция на усталость (самостоятельное обращение за помощью, попытка отдохнуть).
- Взаимоотношения в команде (умение поддержать, забота о товарищах).
- Реакция на замечания тренера, связанные со здоровьем (например, "Надень теплую кофту", "Не снимай шапку").

Критерии оценки: Системность в соблюдении рекомендаций, инициативность в проявлении заботы о себе и других.

Критерии оценки общего уровня отношения к здоровью:

Высокий уровень:

- Дети имеют сформированные правильные представления о здоровье, его компонентах (гигиена, питание, режим, спорт).
- Активно проявляют заботу о своем здоровье, осознанно следуют рекомендациям.
- Высокая мотивация к занятиям футболом как к способу укрепления здоровья.
- Понимают связь спорта и здоровья.
- Демонстрируют позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Средний уровень:

- Представления о здоровье частично сформированы, есть пробелы в знаниях.
- Забота о здоровье проявляется ситуативно, под руководством взрослых.
- Мотивация к занятиям футболом высокая, но осознание связи с здоровьем может быть не всегда полным.
- Знают основные правила, но не всегда им следуют.

Низкий уровень:

- Представления о здоровье не сформированы или искажены.
- Не проявляют сознательной заботы о своем здоровье.
- Импульсивное отношение к рекомендациям.
- Требуется постоянный контроль и напоминание со стороны взрослых.
- Мотивация к занятиям может быть связана только с игрой, а не с физическим развитием.

Рекомендации по проведению:

- **Подготовка:** Заранее распечатать необходимые материалы (карточки, бланки для рисунков, вопросы для беседы).

- **Время проведения:** Лучше проводить диагностику в спокойной обстановке, не сразу после интенсивной тренировки. Можно выделить отдельное время или провести в виде серии коротких занятий.

- **Адаптация:** Методики могут быть адаптированы под конкретную группу детей, их уровень развития и интересы.

- **Документирование:** Важно фиксировать результаты диагностики (например, в таблицах, протоколах) для дальнейшего анализа и планирования коррекционной работы.