



Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОРТ -
КАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА, АЗОВСКОГО РАЙОНА
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОРТ -
КАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА, АЗОВСКОГО РАЙОНА, c=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПОРТ -
КАТОНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА, АЗОВСКОГО РАЙОНА, email=moukaton@mail.ru
Дата: 2026.10.22 14:03:20 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Администрация Азовского района
МБОУ Порт-Катонская СОШ

РАССМОТРЕНА

На педагогическом
совете и рекомендовано
к утверждению

Протокол № 1 от «28»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Игнатова М.Б.

от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ Порт-
Катонской СОШ

Гончарова Т.П.
Приказ № 94
от «28» августа 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивного направления
«Юный футболист»

Уровень программы: стартовый
Целевая группа (возраст) : 7-10 лет
Срок реализации: 1 год, 68 часов
Количество учебных часов в неделю: 2
Форма обучения: очная
Разработчик: Игнатенко С.Н.

с. Порт-Катон, 2026

Рабочая программа Спортивной секции «Юный футболист»

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на школьников 2-4 классов (68 ч) на 1 год обучения и реализуется в течение 34 учебных недель.

Состав обучающихся может варьироваться.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции «Футбол» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: **результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование**

Цель программы: способствовать овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы.

1. **Бег.** Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег. Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов. Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

2. **Прыжки.** Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед. Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*. Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета
3. **Остановки.** Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком. Остановка выпадом после бега приставным шагом. Медленный бег и остановка выпадом.
4. **Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.** Бег, остановка, поворот на 180*- ускорение 15-20 метров. Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба) Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед, поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров
5. **Техника и обучение технике владения мячом.** Удары, остановки, ведение мяча. Обманные движения (финты), отбор мяча. Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90*. Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).
6. **Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.** Имитация удара по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу с места и с шага. Удар по неподвижному мячу с разбега. Удар средней частью подъема в руки партнера.
7. **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Имитация остановки катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера. В парах Остановки и передачи мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.
8. **Остановка катящегося мяча подошвой.** В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера с 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока. Остановка и передача мяча. Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.
9. **Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.** Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге. Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо. Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
10. **Выбивание мяча ударом ногой.** Отбор мяча в момент приема мяча соперником. Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения. В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке. В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке
11. **Ловля катящегося мяча вратарем.** Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч. Ловля мяча вратарем в воротах.
12. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.** Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в

треугольнике со сменой мест. Передача мяча в беге без смены мест.
Передача мяча друг другу после ведения.

13. **Тактика игры.** Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
Мысленное решение тактической задачи. Двигательное решение тактической задачи.
14. **Индивидуальные тактические действия.** Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения. Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.
15. **Групповые тактические действия.** Игра два против одного (2:1). Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке. Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке. Игра (3:2) на площадке 20x20 м.
16. **Игра по правилам.** Игра по правилам.

Ожидаемый результат

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- *уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем *уметь* самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ученик научится:

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями,
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей; - организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Ученик получит возможность научиться:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- играть в мини-футбол по правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

К концу обучения по данной рабочей программе планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации обучающихся, сформированность коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

Учебно-тематический план

Темы	2-4 классы
1.Общая физическая подготовка	14
2.Специальная физическая подготовка	6
3.Техническая подготовка	18
4.Тактическая подготовка	6
5.Теоретическая подготовка	4
6.Учебные и тренировочные игры	16
7.Участие в соревнованиях	4
Общее количество занятий	68

Система

формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке
юных футболистов**

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	ОФП Бег 10 м (с)	2,0	2,2	2,4
	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,7
	Бег 50 м (с)	7,6	7,9	8,2
	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
	Тройной прыжок с места (см)	600	570	550
2.				
СФП	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	5,4
	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	18	15

Тематическое планирование

1 час в неделю (34 ч)

Тема занятия	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата
История футбола	2	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	04.09
Остановка, передача мяча	6	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	11.09 18.09 25.09

	4	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические	02.10 09.10
Ведение мяча	6	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Приёмы Уметь выполнять технические приёмы	16.10 23.10 30.10
	4	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	06.11 13.11
	6	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	20.11 27.11 04.12 11.12
Остановка мяча	6	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	11.12 18.12 25.12
	4	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические	15.01 22.01
	4	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические	29.01 05.02
Удары по мячу	6	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6- 10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	12.02 19.02 26.02
	6	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	05.03 12.03 19.03
	4	Удары по катящемуся мячу. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра.		26.03 09.04 16.04
	6	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		16.04 23.04 30.04
	2	Обманные движения (финты).		07.05

		Игра «Квадрат». Учебная игра		
		Итого: 68 часов		

Методическое обеспечение

1. Методическое сопровождение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2. Диагностические материалы

Тесты-упражнения

Игра

Контрольная работа

3. Дидактические материалы

Спортивный зал

Открытое футбольное поле

Комплект футбольных мячей (на команду);

Набивные мячи;

Скакалки;

Насос для накачки мячей;

Стойки и «пирамиды» для обводки;

Гимнастические маты;

Ворота для отработки точности передач;

Список литературы

1. Волков В.М., Швыкова И.А. - Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Волков В.М., Швыкова И.А. - М.: «Тера - Спорт», 2002.
2. Волков В.М., Филин В.П. - Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2001. - 44 с.
3. Гриндлер К. - Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2007. - 167 с.
4. Качани Л., Горский Л. - Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 2012. – 77 с.
5. Коротков И.М. - Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001. - 132 с.
6. Рогальский Н., Дегель Э. - Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2010. - 80 с.
7. Филин В.П., Фомин Р.А. - Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2012. - 57 с.
8. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
10. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
11. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
12. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
13. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

1. Список литературы для учащихся:

Учебник по физкультуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича

1. Список литературы для родителей:

«Разминка футболиста» В. Варюшин, М., РГАФК, 2000

1. Список интернет-ресурсов:

1. www.football.kulichki.net

2. www.soccer.ru