


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«ПРИНЯТО»**

Педагогический совет  
Протокол № 1 от «02»09.2025г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУДО «ДЮЦФС»  
  
А.В. Татаринov  
Приказ 141-П от 02. 09. 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИР ФУТБОЛА»**

**Направленность:** физкультурно – спортивная  
**Возраст обучающихся:** 6-13 лет  
**Срок реализации программы:** 2 года  
**Вид программы:** модифицированный  
**Уровень программы:** многоуровневый

**Составитель:**

педагоги дополнительного образования МБУДО  
«ДЮЦФС» Доцюк Н. П., Федющенко Н.Н.,  
Климович А.А.

г. Ялта  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи стартового уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир футбола» .....	6
1.3. Учебный план группы стартового уровня .....	7
1.4. Содержание программы стартового уровня .....	8
1.5. Планируемые результаты стартового уровня .....	14
1.6. Календарный учебный график стартового уровня .....	15
1.7. Цели и задачи базового уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир футбола» .....	16
1.8. Учебный план базового уровня .....	17
1.9. Содержание базового уровня программы .....	18
1.10. Планируемые результаты базового уровня .....	23
1.11. Календарный учебный график базового уровня .....	24
1.12. Воспитательный потенциал программы .....	25
2. Комплекс организационно – педагогических условия .....	27
2.1. Условия реализации программы .....	27
2.2. Формы аттестации.....	37
Список использованной литературы.....	38
Приложение 1. Оценочные материалы .....	40
Приложение 2. Лист корректировки программы.....	42
Приложение 3. Календарно – тематическое планирование.....	43
Приложение 4. План воспитательной работы .....	56

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир футбола» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России №

391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

Данная программа разработана на основе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ дополнительного образования.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы:** заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Отличительная особенность:** программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 6 до 13 лет. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения – 2 года.

**Уровень программы:** стартовый и базовый

**Форма обучения:** очная

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-13 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Состав групп – постоянный. Максимальное количество детей в группе – 24 человека.

Занятия проходят в групповой форме.

**Продолжительность и режим занятий:**

Стартовый уровень = 4 часа в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа. (144 часов в уч.г.)

Базовый уровень = 6 часа в неделю – 3 раза в неделю по 2 часа. (216 часов в уч.г.)

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИР ФУТБОЛА»**

**Цель:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- *образовательные:*
  - развитие познавательного интереса к занятиям по футболу;
  - овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола;
  - приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля
- *личностные:*
  - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- *Метапредметные:*
  - воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;
  - формирование потребности ведения здорового образа жизни;
  - проведение профориентации.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Таблица 1

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	История футбола	2	2	-	Устный опрос
1.2.	Строение и функции организма	2	2	-	Устный опрос
1.3	Развитие футбола в России и за Рубежом	3	3	-	Устный опрос
1.4	Гигиена и самоконтроль спортсмена	3	3	-	Устный опрос
<b>Теория</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
2.	Общая физическая подготовка	35	-	35	Выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений
5.	Тактическая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений
6.	Учебно-тренировочные игры	23	-	23	Выполнение упражнений
7.	Врачебный контроль	2	-	2	
8.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов с занесением в журнал
9.	Инструктаж по охране труда	2	2	-	Проведение инструктажа с отметкой в журнале
10.	Участие в соревнованиях	<b>Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</b>			
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	-

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

### Раздел 1. Теория (10ч.)

#### *1.1. История футбола.*

Характеристика футбола. Значение и его место в системе физического воспитания. Краткий обзор развития футбола в дореволюционной России. Выдающиеся спортсмены и их успехи в соревнованиях Мира, Европы, России. Развитие футбола после Октябрьской революции. Рост массовости и спортивных результатов. Выдающиеся успехи спортсменов по футболу на чемпионатах Мира, Европы, страны и Олимпийских играх, Международных соревнованиях. Роль спортивных достижений в повышении авторитета нашей страны и международных связей на международной арене. Лучшие спортсмены ДЮСШ и их достижения. Современное состояние футбола в стране и за рубежом. Анализ участия сборной команды России и ДЮСШ в спортивном сезоне

#### *1.2. Строение и функции организма*

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ - жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК - максимальное потребление кислорода. ПАНО - порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Влияние занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### *1.3. Развитие Футбола в России и за Рубежом*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и

Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### *1.4. Гигиенические требования спортсмена*

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по футболу. Необходимость, периодических медицинских осмотров.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (35ч.)**

### *Строевые упражнения:*

- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- обозначение шага на месте;
- движение строем.

### *Общеразвивающие упражнения без предметов для:*

- мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;

- туловища: наклоны, повороты и вращения; поднимание прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами

- набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания его вверх, удара о землю и в стену), ловля мяча на месте и в движении.

#### Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад в группировке из положения упора присев. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

#### Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции на 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег на дистанцию до 1 000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

#### Подвижные игры и эстафеты

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию. Линейные/круговые и встречные эстафеты с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов; переносом, расстановкой и собиранием предметов; метанием мяча в цель, его ловлей и передачей; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных выше элементов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (30ч.)**

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги или на ход партнеру (на свободное место), на удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановки мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения мяча. Применение различных

способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом) в зависимости от игровой ситуации. Подвижные игры с мячом. Квадраты N\*N. Учебные, товарищеские и официальные матчи.

#### **Раздел 4. Техника игры в футбол (20ч.)**

##### Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

##### Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

##### Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

#### Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

### **Раздел 5. Тактика игры в футбол (20ч.)**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

### **Раздел 6. Учебно-тренировочные игры (23ч.)**

Проведение учебно – тренировочных игр по футболу среди обучающихся. Это позволит детям максимально почувствовать атмосферу соревнований. Проведение анализа игры. Подведение итогов. Работа над ошибками.

### **Раздел 7. Врачебный контроль (2ч.)**

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

### **Раздел 8. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2 ч.)**

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

### **Раздел 9. Инструктаж по охране труда (2 ч.)**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ:

✓ *Обучающийся должен знать и понимать:*

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- Способы закаливания организма;

✓ *Уметь:*

- Выполнять базовые физические умения и навыки спортивной игры. Футбол, мини-футбол;

- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ *Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- Самоконтроль и саморегуляция. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## 1.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол- во часов за год	Кол-во часов за месяц									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.1	История футбола	<b>2</b>		1						1		
1.2	Строение и функции организма	<b>2</b>	1		1							
1.3	Развитие футбола в России и за Рубежом	<b>3</b>	1			1			1			
1.4	Гигиена и самоконтроль спортсмена	<b>3</b>		1							1	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	ОФП	<b>35</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3.	СФП	<b>30</b>	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2
4.	Техника игры в футбол	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
5.	Тактика игры в футбол	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
6.	Учебно-тренировочные игры	<b>23</b>		2	3	3	1	4	2	3	3	5
7.	Врачебный контроль	<b>2</b>	1				1					
8.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	<b>2</b>					1					1
9.	Инструктаж по охране труда	<b>2</b>	1				1					
10.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий										
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮОЦФС», включая каникулы. Объем занятий стартового уровня дополнительной программы «Мир футбола» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год

## 1.7. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ БАЗОВОГО УРОВНЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «МИР ФУТБОЛА»

**Целью программы** является создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересе к игровым видам спорта, футболу.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по футболу.

#### Личностные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно - игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

#### Метапредметные:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

## 1.8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН БАЗОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ «МИР ФУТБОЛА»

Таблица 3

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Сведения о футболе	2	2	-	Устный опрос
1.2	История развития футбола	1	1	-	Устный опрос
1.3	Правила соревнований	3	3	-	Устный опрос
1.4	Гигиена и самоконтроль спортсмена	3	3	-	Устный опрос
1.5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	Устный опрос
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	-	
2.	Общая физическая подготовка	42	-	42	Выполнение упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Выполнение упражнений
4.	Техническая подготовка	40	-	40	Выполнение упражнений
5.	Тактическая подготовка	40	-	40	Выполнение упражнений
6.	Учебно-тренировочные игры	25	-	25	Выполнение упражнений
7.	Судейская практика	13	-	13	Проверка теоретических знаний на практике
8.	Врачебный контроль	2	-	2	
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов с занесением в журнал
10.	Инструктаж по охране труда	2	2	-	Проведение инструктажа с отметкой в журнале
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	-

## 1.9. СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Теория (10ч.)

#### *1.1. Сведения о футболе*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

#### *1.2. История развития футбола*

Краткий обзор развития футбола в дореволюционной России. Выдающиеся спортсмены и их успехи в соревнованиях Мира, Европы, России. Развитие футбола после Октябрьской революции. Рост массовости и спортивных результатов. Выдающиеся успехи спортсменов по футболу на чемпионатах Мира, Европы, страны и Олимпийских играх, Международных соревнованиях. Роль спортивных достижений в повышении авторитета нашей страны и международных связей на международной арене.

#### *1.3. Правила соревнований*

Изучение правил игры. Применение теории на практике. Разбор игр команд Крыма, России и т.д.

#### *1.4. Гигиена и самоконтроль спортсмена*

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и

тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по футболу.

### *1.5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 ч.)**

Ведение мяча. Жонглирование мячом. Прием (остановка) мяча. Передача мяча. Удары по мячу. Обводка мяча. Отбор мяча. «Связки» элементов. Техничко-тактические упражнения. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для воспитания равновесия. Акробатические упражнения. Эстафеты. Строевые упражнения. Силовые Упражнения с использованием различного оборудования. Упражнения для развития быстроты. Контрольные нормативы. 3 Избранный вид спорта Избранный вид спорта Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы (щека) катящегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью

подъема. Ведение правой, левой ногой по прямой, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты): «Уход» выпадом (при атаке соперника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти в другую с мячом). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной остановки мяча выполняется рывок мячом). Обманное движение «Ударом по мячу» ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящиеся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40ч.)**

#### Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

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

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

#### Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;

- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка (40ч.)**

##### Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, отталкиваясь двумя ногами с места или одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

##### Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;
- внешней частью подъема;
- после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое или среднее расстояние;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка (40ч.)**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

### **Раздел 6. Учебно – тренировочные игры (25ч.)**

Проведение учебно – тренировочных игр по футболу среди обучающихся. Это позволит детям максимально почувствовать атмосферу соревнований. Проведение анализа игры. Подведение итогов. Работа над ошибками.

### **Раздел 7. Судейская практика (13ч.)**

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу.

### **Раздел 8. Врачебный контроль (2ч.)**

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

### **Раздел 9. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2 ч.)**

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

## **Раздел 10. Инструктаж по охране труда (2 ч.)**

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

### **1.10. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

## 1.10. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК БАЗОВОГО УРОВНЯ

Таблица 4

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.1	Сведения о футболе	2		1						1		
1.2	История развития футбола	1	1									
1.3	Правила соревнований	3	1			1			1			
1.4	Гигиена и самоконтроль спортсмена	3		1							1	1
1.5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1			1							
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	ОФП	42	7	6	6	4	4	4	4	4	4	3
3.	СФП	40	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
4.	Техника игры в футбол	40	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
5.	Тактика игры в футбол	40	5	5	5	5		5	5	5	5	5
6.	Учебно-тренировочные игры	25		3		3	3	3	4	5	4	
7.	Судейская практика	13				3		3	4	3		
8.	Врачебный контроль	2	1				1					
9.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2					1					1
10.	Инструктаж по охране труда	2	1				1					
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий										
Всего:		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮОЦФС», включая каникулы. Объем занятий базового уровня дополнительной программы «Мир футбола» составляет 216 часов.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год

## 1.12. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

*Воспитание* - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

**Специфика футбола предъявляет** высокие требования к интеллекту обучающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление занимающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Педагогический контроль является одной из форм оценки подготовленности обучающихся. В качестве тестов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательного качества, а также уровень технико-тактической подготовки. Контроль должен производиться регулярно из года в год.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится специалистами разного профиля по стандартной программе. Оценка – в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине. Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

## **2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует – Доцюк Николай Павлович – педагог дополнительного образования. судья первой категории, педагогический стаж более 20 лет.

#### **Материальное оснащение:**

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;

- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

**Информационное обеспечение программы:** дидактические и учебные материалы, DVD- и видео-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

*Годовой план* составляется на учебный год в режиме образовательного учреждения. Годовой план составляется для каждой учебной группы по годам обучения. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.). Годовое планирование ведется на основании перспективного плана и направлено на их реализацию. Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки для каждой возрастной группы.

Годовой план конкретизируется составлением рабочего плана на каждый месяц с распределением времени содержания учебного материала по видам подготовки в тренировочном занятии из содержания программного материала исходя из задач этапа подготовки и расчета 2-х или 3-х занятий в неделю. Подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Успех тренировочной работы во многом зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки в предшествующие годы. Крайне важно выявить причины невыполнения тех или иных разделов подготовки, определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся. Большую помощь в обеспечении преемственности проводимой работы из года в год оказывает систематически проводимый анализ выполнения годовых и месячных планов тренировочной работы текущего месяца, и года. При этом выявляется соответствие выполнения запланированной и фактически выполненной тренировочной работы за год подготовки и даст возможность скорректировать план на следующий год.

*Основная форма организации и проведения занятий по футболу* - тренировочное занятие.

**Основные формы тренировочного процесса:**

- теоретические занятия;
- индивидуальная;
- групповая и командная тренировка;
- педагогический и медицинский контроль.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

*Специфические упражнения*, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

*Соревновательные упражнения* - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

*Специальные упражнения* - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по

форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагогического работника и другими факторами.

Практические методы. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий 55 применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер

(например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. **Равномерный метод** характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

**Переменный метод** определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

**Повторный метод** заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

**Интервальный метод** характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма

(при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

**Игровой метод** представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, техникотактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

*Один из недостатков игрового метода* - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

## Словесные методы.

Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений, и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности. Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

**К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:**

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

**Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.**

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь). Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. *Цель тренировки* - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно педагогом дополнительного образования и обучающимся.

### **Педагогические технологии**

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На

занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

**Алгоритм учебного занятия** представлен в 3-х основных блоках:

I.Подготовительную;

II.Основную;

III.Заключительную.

### **Подготовительная часть**

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1.Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2.Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3.Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

*Продуктивная разминка состоит из трех фаз:*

1.Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2.Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать

суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

### **Основная часть**

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: 1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части. 2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части. 3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

### **Заключительная часть**

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

#### **Методические и дидактические материалы:**

- Теоретические материалы – разработки:
  - инструкции по технике безопасности на занятиях футбола;
  - положения о проведении соревнований по футболу;
  - тесты физической подготовленности по ОФП.
- Дидактические материалы:
  - картотека упражнений по футболу;
  - картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
  - схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе;
  - правила игры в футбол.

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При обучении на секции футбола важная роль отводится контролю как средству, позволяющему судить о достижении промежуточных и конечных целей обучения. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

*В работе применяются такие виды контроля:*

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу;
- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения учащимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения учащимися программного материала);
- промежуточный (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программы).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
2. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
3. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
4. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
5. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМІА, 2000.
6. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
8. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
9. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
10. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
11. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
12. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
14. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
15. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод.пособие для учителя. - СПб., 2000.

16. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.

5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Сайт Управления образования и науки Республики Крым

2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ

3. Сайт Всероссийской федерации футбола

4. Сайт Управления по физической культуре и спорту Республики Крым

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей выполняет практические задания с элементами творчества).

- **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 79%-50%, (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу)

- **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ** - обучающийся овладел менее чем на 50% предусмотренных умений и навыков (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога).

#### **Условные обозначения в баллах:**

1- 4 - низкий уровень;

5-7 - средний уровень;

8-10 - высокий уровень.

Для проверки теоретических знаний учащихся применяется индивидуальный устный опрос. Практические умения учащихся проверяются в процессе тренировки. Баллы выставляются в зависимости от правильности и полноты ответа.

Выводы мониторинга составляются на основании полученных результатов и заносятся в аналитическую справку.

## **НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ**

### **Общая физическая подготовка**

Бег 30 м (сек) – 5,2

Бег 300 м (сек) – 60

Прыжок в длину с места (см) – 160

Тройной прыжок (см) – 450

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 12

Удар по мячу на точность (раз) – 6

Жонглирование мячом (раз) – 8

## **НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8 – 10 ЛЕТ**

### **ОФП.**

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Бег 300 м (сек) – 59, 0

Прыжок в длину с места (см) – 170

Тройной прыжок (см) – 460

### **СФП.**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,1

Вбрасывание мяча руками (м) – 13

Удар по мячу на точность (раз) – 7

Жонглирование мячом (раз) – 10

## **НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-14 ЛЕТ**

### **ОФП.**

Бег 30 м (сек) – 4, 8

Бег 300 м (сек) – 57

Бег 6 минут (м) - 1100

Прыжок в длину с места (см) – 180

Тройной прыжок (см) – 520

### **СФП.**

Бег 30 м с ведением мяча (сек) – 6,0

Вбрасывание мяча руками (м) – 14

Удар по мячу на точность (раз) – 8

Удар по мячу на дальность (м) – 45

Жонглирование мячом (раз) – 12

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы  
«Мир футбола» в соответствии с Методическими рекомендациями РК  
от 23.06.2021г. №4/4 стр.40**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения Ф.И.О.</b>
17.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Доцюк Н.П.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Мир футбол», стартовый уровень**

<b>№ п\п</b>	<b>Название темы занятий</b>	<b>Количество часов на изучении</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>	<b>Примечание (корректировка)</b>
<b>1</b>	Вводные занятия по технике безопасности. Медицинский контроль.	2			
<b>2</b>	Упражнения для развития гибкости	2			
<b>3</b>	Упражнения для развития быстроты.	2			
<b>4</b>	Упражнения для развития координации.	2			
<b>5</b>	Развитие гибкости.	2			
<b>6</b>	Остановка мяча подошвой.	2			
<b>7</b>	Остановка мяча щекой.	2			
<b>8</b>	Подвижные игры. Эстафеты.	2			
<b>9</b>	Упражнения для координации	2			
<b>10</b>	Упражнения для быстроты.	2			
<b>11</b>	Остановка мяча.	2			
<b>12</b>	Подвижные игры. Эстафеты.	2			
<b>13</b>	Упражнения для развития ловкости.	2			
<b>14</b>	Удары по стоячему мячу.	2			

<b>15</b>	Эстафеты с мячами.	2			
<b>16</b>	Ведение мяча. Обводка стоек.	2			
<b>17</b>	Общеразвивающие упражнения в парах.	2			
<b>18</b>	Эстафета. Обводка стоек.	2			
<b>19</b>	Удары по воротам с места.	2			
<b>20</b>	Общеразвивающие упражнения.	2			
<b>21</b>	Упражнения для развития гибкости.	2			
<b>22</b>	Упражнения для развития быстроты.	2			
<b>23</b>	Эстафеты на скорость.	2			
<b>24</b>	Остановка мяча подошвой.	2			
<b>25</b>	Остановка мяча щекой.	2			
<b>26</b>	Развитие координации.	2			
<b>27</b>	Подвижные игры эстафеты.	2			
<b>28</b>	Изучение техники вратаря.	2			
<b>29</b>	Обучение удару по неподвижному мячу	2			
<b>30</b>	Общеразвивающие упражнения в парах.	2			
<b>31</b>	Ведение мяча на скорость - 15 м.	2			
<b>32</b>	Удары по воротам по стоячему мячу.	2			
<b>33</b>	Удары по воротам по стоячему мячу.	2			
<b>34</b>	Остановка мяча подошвой.	2			
<b>35</b>	Перемещение боком, спиной, вперед.	2			
<b>36</b>	Эстафеты. Игра 1 на 1 (по 1 мин.)	2			
<b>37</b>	Игра 2 на 2 (по 1 мин.)	2			

<b>38</b>	Прием нормативов 15 м. Прыжок с места.	2			
<b>39</b>	Игры развивающие ловкость.	2			
<b>40</b>	Игры развивающие координацию.	2			
<b>41</b>	Обводка стоек по кругу.	2			
<b>42</b>	Общеразвивающие упражнения	2			
<b>43</b>	Удары по воротам с места.	2			
<b>44</b>	Удары по воротам с разбега	2			
<b>45</b>	Удары по воротам левой ногой.	2			
<b>46</b>	Эстафеты. Ведение мяча на скорость.	2			
<b>47</b>	Эстафеты. Ведение мяча по кругу.	2			
<b>48</b>	Игра 1x1, две минуты.	2			
<b>49</b>	Игра 2x2, две минуты.	2			
<b>50</b>	Изучение техники вратаря.	2			
<b>51</b>	Перемещение боком, спиной, вперед.	2			
<b>52</b>	Развитие координации.	2			
<b>53</b>	Упражнения для быстроты.	2			
<b>54</b>	Упражнения для гибкости.	2			
<b>55</b>	Упражнения для ловкости.	2			
<b>56</b>	Эстафеты с мячом на скорость.	2			
<b>57</b>	Ведение мяча на скорость.	2			
<b>58</b>	Обводка стоек на технику.	2			
<b>59</b>	Обучение ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	2			

<b>60</b>	Обучение остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2			
<b>61</b>	Обучение отбора мяча.	2			
<b>62</b>	Обучение броска мяча из аута.	2			
<b>63</b>	Встречная эстафета с ведением мяча.	2			
<b>64</b>	Обучение ведения мяча зигзагами.	2			
<b>65</b>	Обучение подбивания мяча.	2			
<b>66</b>	Обучение ударам головой.	2			
<b>67</b>	Подвижные игры с элементом футбола.	2			
<b>68</b>	Эстафеты. Игра в ручной мяч.	2			
<b>69</b>	Упражнения для развития гибкости	2			
<b>70</b>	Упражнения для развития координации.	2			
<b>71</b>	Упражнения для развития скоростных качеств	2			
<b>72</b>	Сдача контрольных нормативов	2			
<b>ИТОГО</b>			<b>144</b>		

**Календарно-тематическое планирование базового уровня дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир футбол»**

<b>№ п\п</b>	<b>Название темы занятий</b>	<b>Количество часов на изучении</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>	<b>Примечание (корректировка)</b>
<b>1</b>	Ведение занятий по технике безопасности. Медицинский контроль.	2			
<b>2</b>	Упражнения для развития координации. Двухсторонняя игра	2			
<b>3</b>	Упражнения для развития ловкости. Удары по воротам.	2			
<b>4</b>	Упражнения для развития скорости. Игра 1x1 по 3 мин.	2			
<b>5</b>	Удары по мячу подъемом. Обманные движения.	2			
<b>6</b>	Остановка мяча бедром. Двухсторонняя игра.	2			
<b>7</b>	Остановка мяча грудью. Игра 2x2.	2			
<b>8</b>	Упражнения для развития силы. Игра по основным правилам.	2			
<b>9</b>	Эстафеты с передачей мяча. Игра.	2			
<b>10</b>	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра.	2			
<b>11</b>	Упражнения развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2			

12	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	2			
13	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из за боковой линии. Игра.	2			
14	Упражнения развития силовых качеств. Игра вратаря	2			
15	Товарищеская встреча с ком. "Спартак". Разминка.	2			
16	Упражнения скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу.	2			
17	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра.	2			
18	Удары по воротам, с различных точек мини поля. Игра.	2			
19	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2. Использование всех видов отбора.	2			
20	Перемещение боком, спиной, вперед. Удары по воротам.	2			
21	Товарищеская встреча с командой "Жемчужина".	2			
22	Разбор игры. Удары по воротам с различных положений.	2			
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра.	2			

<b>24</b>	Выполнение комбинаций из основных элементов ведения. Игра.	2			
<b>25</b>	Выполнения комбинаций из освоенных элементов. Остановка. Удары.	2			
<b>26</b>	Товарищеская встреча с командой С.Ш.№6.	2			
<b>27</b>	Освоение элементов техники перемещений и владения мячом.	2			
<b>28</b>	Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра.	2			
<b>29</b>	Игра вратаря. Ловля мяча Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра.	2			
<b>30</b>	Перехват мяча, ведение, пас, удар. Игра.	2			
<b>31</b>	Ведение мяча на скорость 30 метров. Удар. Игра.	2			
<b>32</b>	Ведение мяча и обводка соответствующими способами. Игра.	2			
<b>33</b>	Удар по катящемуся мячу средней частью подъема. Игра.	2			
<b>34</b>	Подвижная игра. Эстафета. Удар на дальность. Игра.	2			
<b>35</b>	Совершенствование отбора мяча выпадом. Удары. Двухсторонняя игра.	2			

<b>36</b>	Совершенствование отбора мяча в подкате. Держание мяча 8x8	4			
<b>37</b>	Совершенствование удара головой по подвешенному над собой мячу. Игра	2			
<b>38</b>	Совершенствование удара головой по мячу после вбрасывания партнером. Игра.	2			
<b>39</b>	Товарищеская встреча с Гурзуфом. Разминка.	2			
<b>40</b>	Теория. Разбор игры. Держание мяча в квадрате 8x8.	2			
<b>41</b>	Обманные движения с уходом в сторону, влево, вправо. Квадрат 4x2.	2			
<b>42</b>	Развитие выносливости. Эстафеты. Челночный бег. Игра.	2			
<b>43</b>	Отработка ударов по мячу из различных положений. Двухсторонняя игра	2			
<b>44</b>	Упражнение квадрат. Эстафеты. Двухсторонняя игра.	2			
<b>45</b>	Товарищеская игра со С.Ш. N10. Удары по воротам.	2			
<b>46</b>	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивание. Двухсторонняя игра.	2			
<b>47</b>	Обводка с помощью обманных движений. Отработка изученных ударов. Игра.	2			

<b>48</b>	Игры на закрепление тактических действий. Силовые упражнения. Игра.	2			
<b>49</b>	Бег с остановками и изменением направления. Двухсторонняя игра.	2			
<b>50</b>	Удары с разбега, с места, с подачи партнера. С одного шага.	2			
<b>51</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов. Силовая подготовка. Держ. мяча.	2			
<b>52</b>	Отбор мяча перехватом в движении. Бег с препятствиями.	2			
<b>53</b>	Игра на опережение, старты из различных положений. Двухсторонняя игра.	2			
<b>54</b>	Развитие координации. Ведение+удар поворотам. Квадрат. Двухсторонняя игра.	2			
<b>55</b>	Ведение мяча на скорость. Удары по воротам. Игра 1x1, 2x2, 3x3.	2			
<b>56</b>	Нападение в заданиях 3x1, 3x2, все виды отбора. Двухсторонняя игра.	2			
<b>57</b>	Упражнения силовых качеств. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.	2			
<b>58</b>	Эстафеты, игра 3x2, 3x4. Удары головой. Двухсторонняя игра.	2			
<b>59</b>	Остановка мяча грудью. Удары головой.	2			

	Держание мяча 8x8.				
<b>60</b>	Действие против игрока без мяча и с мячом. Отбор, перехват. Игра.	2			
<b>61</b>	Товарищеская встреча "Спартак".	2			
<b>62</b>	Разбор игры. Удары по воротам, по воздуху. Двухсторонняя игра.	2			
<b>63</b>	Перемещение боком, спиной. Удары по движущемуся мячу. Игра	2			
<b>64</b>	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Двухстор. Игра.	2			
<b>65</b>	Эстафеты, бег 30 м., 50 м. Удары по воротам. Держание мяча.	2			
<b>66</b>	Ведение мяча с активным сопротивлением. Двухсторонняя игра.	2			
<b>67</b>	Отработка техники передвижения и владения мячом. Двухсторонняя игра.	2			
<b>68</b>	Товарищеская встреча С.Ш. N1.	2			
<b>69</b>	Разбор игры. Эстафета. Двухсторонняя игра.	2			
<b>70</b>	Развитие выносливости. Держание мяча. Игра.	2			
<b>71</b>	Физ. подготовка, прыжки через барьеры. Двухсторонняя игра.	2			
<b>72</b>	Удары по воротам в движении. Квадраты 4x2. Двухсторонняя игра	2			

<b>73</b>	Развитие ловкости. Держание мяча 7х7. Двухсторонняя игра.	2			
<b>74</b>	Упражнения скоростных, силовых качеств. Квадраты 4х2.	2			
<b>75</b>	Обманные движения с уходом вправо, влево, в сторону. Двухсторонняя игра.	2			
<b>76</b>	Развитие выносливости 3х30. Прыжки. Удары.	2			
<b>77</b>	Остановка мяча грудью, бедром. Удары по воротам.	2			
<b>78</b>	Упражнение для развития силы. Удар. Двухсторонняя игра.	2			
<b>79</b>	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2			
<b>80</b>	Удары подъемом, носком, щекой. Двухсторонняя игра.	2			
<b>81</b>	Перехват мяча, отбор мяча. Квадраты 4х2.	2			
<b>82</b>	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча.	2			
<b>83</b>	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Игра.	2			
<b>84</b>	Тактика свободного нападения. Удары указанными способами. 2 сторонняя игра.	2			
<b>85</b>	Ведение, прием, удары в игровых занятиях 2х1,	2			

	3х2. Игра.				
<b>86</b>	Развитие ловкости, индивидуальные, групповые, командно-тактические действия.	2			
<b>87</b>	Удары по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.	2			
<b>88</b>	Удар по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра	2			
<b>89</b>	Упражнения развития скоростных, силовых качеств. Держание мяча.	2			
<b>90</b>	Упражнения для развития гибкости. Игра.	2			
<b>91</b>	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты. Игра.	2			
<b>92</b>	Упражнения для развития координации. Держание мяча 7х7. Игра.	2			
<b>93</b>	Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра.	2			
<b>94</b>	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Удары.	2			
<b>95</b>	Совершенствование внешней стороны стопы. Двухсторонняя игра.	2			
<b>96</b>	Упражнения для развития гибкости. Квадраты 4х2. Удары.	2			
<b>97</b>	Прием нормативов 30 м., 50 м. Прыжки с места.	2			

	Держание мяча.				
98	Обводка. Тренировка меткости. Удары по воздуху. Двухсторонняя игра.	2			
99	Эстафеты. Игра в ручной мяч. Двухсторонняя игра.	2			
100	Разминка. Игра в регби. Держание мяча. Удары по воротам.	2			
101	Встречная эстафета с ведением мяча. Жонглирование. Двухсторонняя игра.	2			
102	Упражнение квадрат. Двухсторонняя игра.	2			
103	Общеразвивающая игра с набивным мячом. Игра.	2			
104	Ввод мяча вратарем ногой. Двухсторонняя игра.	2			
105	Совершенствование ориентиров. Бег в квадрате. Держание мяча.	2			
106	Эстафеты. Игра в ручной мяч. Двухсторонняя игра.				
107	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника				
108	Сдача контрольных нормативов.	2			
<b>ИТОГО</b>		<b>216 часов</b>			

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Возраст</b>
<b>1</b>	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-8 лет
<b>2</b>	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	11-14 лет
<b>3</b>	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	8-14 лет
<b>4</b>	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	8-14 лет
<b>5</b>	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	8-14 лет
<b>6</b>	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	
<b>7</b>	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	
<b>8</b>	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	11-14 лет
<b>9</b>	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-14 лет
<b>10</b>	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	6-14 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-14 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-18 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	
16	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ущерб здоровью наносимый табаком»</li> <li>• «Жизнь прекрасна без наркотиков»</li> <li>• «Спайсы в чем вред, отличие от курения»</li> <li>• «Умеешь ли ты решить свои проблемы»</li> <li>• «Алкоголь и спорт»</li> <li>• «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить»</li> <li>• Вредные сайты интернета</li> <li>• «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде</li> <li>• «Пристрастия, уносящие жизнь»</li> <li>• «Уголовная ответственность в 14 лет»</li> <li>• «Мир и терроризм»</li> </ul>	В течение года	Педагоги дополнительного образования	8-18 лет