

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КРАСНОЯРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №13 «АКАДЕМ»

ПРИНЯТО: Педагогический совет МАОУ МАОУ «Гимназия №13 «Академ» Протокол № 7 от 11.03.2025	СОГЛАСОВАНО: Методический совет МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Куваева О.Е.	УТВЕРЖДЕНО: Директор МАОУ «Гимназия №13 «Академ» _____ Г.М. Ахметзянова приказ № 146-п от 11.03.2025
--	---	--

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 9 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Костин С.А.

Педагог дополнительного образования

Красноярск

2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Учебно-тематический план.....	9
1.5. Содержание учебно-тематического плана	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный графи	15
2.2. Формы аттестации/контроля.....	15
2.3. Оценочные материалы.....	16
2.4. Методические материалы.....	17
2.5. Условия реализации программы.....	20
2.6. Воспитательный компонент	21
3. Список литературы.....	23
4. Приложения.	
4.1. Приложение №1. Календарно-тематическое планирование	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) с изменениями и дополнениями от 01.09.2024г. (ред. от 08.08.2024);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав Гимназии № 13 «Академ»;
- Положение о разработке, утверждении, оформлении и структуре дополнительной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 13 «Академ».

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей Гимназии, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы

Футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации

обучающихся.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ футбола и даётся в шести разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая/техническая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна программы

Современное состояние физического развития обучающихся 9 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами спорта) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Адресат программы

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения

подростков 9-15 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как разновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объём программы – 102 часа.

Срок освоения программы– 1 год обучения.

Режим занятий

Продолжительность образовательного процесса:

3 раза в неделю по 1*45 мин;

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Количество занятий в неделю – 3, количество часов в неделю – 3.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю на группу	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Рекомендуемый минимальный состав группы 15 человек.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения.

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание уделяется технике безопасности.

При реализации программы используется в основном групповая форма организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом групп.

Используемые разнообразные формы и методы обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Создание условий для физического развития и воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, двигательной активности, основ спортивной техники по футболу.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

Образовательные:

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, умения владения приемами техники игры и тактическими действиям при игре в футбол;

- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

Воспитательные:

- способствовать формированию межличностных отношений, основанных на чувстве ответственности, уважении к партнёру и сопернику, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия игровыми видами спорта.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формируется культура здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- проявляются личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- сформирована потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- проявляется способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- обучающиеся умеют адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- обучающиеся способны рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- обучающиеся умеют противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- сформировано формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

Обучающиеся знают

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся умеют

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владеют умениями и навыками применять технические и тактические приемы игры в футбол.
- знать об особенностях зарождения, истории футбола;
- владеть основами судейства игры в футбол.

1.4. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		беседа
2	Общая физическая подготовка	14		14	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	15		15	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	25		25	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	22		22	Выполнение упражнений
6	Игровая практика	25		25	Командная игра
	Итого часов	102	1	101	

1.5. Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом и его история.

Инструктаж по технике безопасности. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. История возникновения футбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.2. Упражнения для мышц шеи и туловища

Практика: Наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Тема 2.3. Упражнения для ног

Практика: Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Тема 2.4. Упражнения для развития координационных способностей

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на

равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Тема 2.5. Упражнения для развития быстроты

Практика: Старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Тема 2.6. Упражнения для развития силы

Практика: Элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекачивание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения с гантелями. Метание мячей на дальность.

Тема 2.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание набивных мячей. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Тема 2.8. Упражнения для развития общей выносливости

Практика: Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1 Упражнения на развитие быстроты

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча

Тема 3.2 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Практика: Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Тема 3.3. Упражнения для развития ловкости

Практика: Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

Тема 3.4. Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Раздел 4. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4.1. Техника передвижения

Практика: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Тема 4.2. Удары по мячу ногой

Практика: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

Тема 4.3. Удары по мячу головой

Практика: Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

Тема 4.4. Остановка мяча

Практика: Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

Тема 4.5. Ведение мяча

Практика: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 4.6. Отбор мяча

Практика: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 4.7. Техника игры вратаря

Практика: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте

груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетающего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Тактика нападения

Практика:

5.1.1. Индивидуальные действия без мяча

Правильное расположение на 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.

5.1.2. Индивидуальные действия с мячом

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

5.1.3. Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

5.1.4. Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тема 5.2. Тактика защиты

Практика:

5.2.1. Индивидуальные действия

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

5.2.2. Групповые действия

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

5.2.3. Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывание удара от своих ворот, введение мяча в игру открывшемуся партнеру, занятие правильной позиции при стандартных положениях.

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Раздел 6. Игровая практика

6.1. Учебные игры

Практика: Интегральная подготовка на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

6.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

6.3. Судейская практика

Применение правил по футболу в игровой практике.

Проведение контрольных игр. Участие в школьных, районных, региональных соревнованиях по футболу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	26.05.2025	34	204	102	Понедельник, среда, суббота

2.2. Формы аттестации

Аттестация проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится в декабре в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в мае в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по футболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

2.3. Оценочные материалы

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения Единица измерения		норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег 10 м с высокого старта	с	не более 2,3	не более 2,4
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	не более 6,9	не более 7,1
3	Бег 60 м. с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,4
4	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более 10,3	не более 10,6
5	Бег челночный 5х6 м с высокого старта	с	не более 12,4	не более 12,6
6	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 110	не менее 105
7	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее 330	не менее 270

8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 10	не менее 10
9	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее 8	не менее 4

Техническая подготовка

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 11-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как

неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

2.4.2. Основные специфические средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в футбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Обще-подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Обще-подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной

активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично-ориентированного обучения — позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения — позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии — направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

2.4.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность обучающегося, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, обучающийся должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки обучающихся к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

2.5.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

Наименование	Кол-во ед.
Ворота футбольные переносные, с сеткой в комплекте	4
Ворота непереносные	2
Гимнастическая скамейка	5
Манишка	15
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Маты	10
Фишки (конусы) тренировочные, комплект	1
Насос для накачивания мячей	1
Перчатки вратарские	2
Свисток	2
Секундомер	2
Скакалка	15
Стойка для обводки (конусы)	15
Сетка для переноса мячей	1

2.5.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

2.5.3. Информационное обеспечение

В качестве информационных ресурсов используются видеозаписи футбольных матчей.

2.6. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в

приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях основного общего и среднего общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микро-группам	Сентябрь
3	Просмотр матчей Чемпионата России по футболу	подготовка «чек-листа» перед просмотром матча, обсуждение в команде	Сентябрь - Ноябрь
4	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей.	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	«Красноярский край : вчера, сегодня, завтра»	Красноярский край: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.	Январь
7	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. Работа.	Февраль
8	Президентские спортивные игры	Участие в Президентских спортивных играх	март
9	Участие в акции «Волонтеры Победы»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель
10	Тренировка с родителями		апрель
11	Просмотр фильмов «Тренер», «Стрельцов», «Матч» и пр.	Просмотр фильмов, совместное обсуждение	Май

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1.Приложение №1. Календарно-тематическое планирование

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Футбол»
утверждено
приказом № 146-п от 11.03.2025г.

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Год обучения: 1 год
Составил: Костин С.А.
педагог дополнительного образования

Красноярск
2025г.

Календарно-тематическое планирование «Футбол»

№ урока	Дата	Тема	Часы		Форма занятия	Форма контроля
			Теори я	Практи ка		
1.		Инструктаж по технике безопасности.	1		Теоретическое занятие	Беседа, опрос
2.		Комплекс упражнений с мячом		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
3.		Передача в парах, на месте и в движении		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
4.		Ведение мяча на месте, в движении, с разной интенсивностью.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
5.		Совершенствование игровых навыков в учебной игре.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
6.		Удар по мячу в состоянии покоя		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
7.		Передача мяча внутренней стороной стопы, левой и правой ногой.		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
8.		Учебная игра 2*2, 3*3		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
9.		Комплекс упражнений с мячом для улучшения чувств мяча		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
10.		Удары с ближней и дальней дистанции		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
11.		Совершенствование защитных действий при игре 1*1, 2*2		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
12.		Остановки внутренней, внешней сторонами стопы		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
13.		Передача мяча верхом		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
14.		Передача мяча верхом на дальнюю дистанцию после ведения		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
15.		Совершенствование			Комбинированное	Выполнение

		защитных действий при игре 1*1, 2*2			анное занятие	упражнений
16.		Ведение мяча без зрительного контроля		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
17.		Удар с ближней и средней дистанции после остановки мяча		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
18.		Совершенствование действий игроков нападения при игре 2*2		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
19.		Передача мяча в тройках на месте и в движении		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
20.		Тактика атакующей игры		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
21.		Тактика игры в защите и нападении при игре 2*2		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
22.		Старт с места с ведением, удар с хода		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
23.		Двухсторонняя учебная игра 5*5		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
24.		Движение игроков нападения без мяча для получения		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
25.		Упражнение «Семь мячей», «восьмерка», «трапеция»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
26.		Подвижные игры с элементами футбола		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
27.		Упражнения на совершенствование техники передачи и приема мяча		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
28.		Удары с дальней дистанции с места и после ведения		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
29.		Действия игроков защиты при игре 5*5		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
30.		Действия игроков защиты при игре 5*5		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
31.		Быстрый прорыв, переход от защиты к		1	Комбинированное	Выполнение упражнений

		нападению			занятие	
32.		Главные принципы действия игроков в защите в меньшинстве		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
33.		Закрепление техники основных элементов игры в футбол.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
34.		Техника отбора мяча в атаке и обороне		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
35.		Действие игроков нападения при игре 5*5		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
36.		Действие игроков защиты при игре 5*5		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
37.		Основные правила взаимодействия игроков нападения по принципу «отдал-открылся»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
38.		Закрепление техники основных элементов игры в футбол. Подвижные игры. С элементами футбола		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
39.		Прессинг и его компоненты		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
40.		Двухсторонняя учебная игра в футбол с 1-2 касаниями		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
41.		Взаимодействие игроков нападения при игре 5*5		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
42.		Принципы игры в защите при игре 5*5, «подстраховка», «групповой отбор»		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
43.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
44.		Чередование изученных технических элементов и их способов в разных сочетаниях		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
45.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра

46.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
47.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
48.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
49.		Игра в футбол в соревновательных условиях		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
50.		Чередование изученных технических элементов и их способов в разных сочетаниях		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
51.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий нападающих		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
52.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий нападающих		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
53.		Выбор места и способа противодействия нападающего без мяча		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
54.		Учебная игра в футбол с применением знаний		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
55.		Защитные стойки. Защитные передвижения.		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
56.		Взаимодействие двух игроков в защите, подстраховка		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
57.		Учебная игра в футбол с применением знаний		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
58.		Выбор позиции по отношению к нападающему с мячом		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
59.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите			Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
60.		Тактическая подготовка		1	Комбинированное	Выполнение

		юного спортсмена.			анное занятие	упражнений
61.		Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
62.		Учебная игра		1	Целостно- игровое занятие	Командная игра
63.		Применение изученных способов приема, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле.		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
64.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия, пассивного защитника		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
65.		Учебная игра		1	Целостно- игровое занятие	Командная игра
66.		Многократное выполнение технических и тактических приемов		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
67.		Действие одного защитника против двух нападающих		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
68.		Учебная игра		1	Целостно- игровое занятие	Командная игра
69.		Техника выполнения стандартных положений			Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений, контрольные нормативы
70.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния		1	Комбиниров анное занятие	Выполнение упражнений
71.		Учебная игра		1	Целостно- игровое занятие	Командная игра
72.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП		1	Однонаправ ленное занятия	Выполнение упражнений
73.		Индивидуальные действия при нападении.		1	Однонаправ ленное занятия	Выполнение упражнений
74.		Учебная игра.		1	Целостно- игровое занятие	Командная игра
75.		Индивидуальные действия при нападении.		1	Однонаправ ленное	Выполнение упражнений

					занятия	
76.		Индивидуальные действия в защите против игрока с мячом.		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
77.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
78.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
79.		Применение изученных способов приема, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на поле.		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
80.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
81.		Командные действия в нападении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
82.		Выбор позиции по отношению к нападающему с мячом.		1	Однонаправленное занятие	Выполнение упражнений
83.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
84.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
85.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
86.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
87.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
88.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с сопротивлением 1 и 2		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений

		защитников.				
89.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
90.		Командные действия в нападении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
91.		Командные действия в нападении.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
92.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
93.		Командные действия в защите.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
94.		Командные действия в защите.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
95.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
96.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
97.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
98.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		1	Комбинированное занятие	Выполнение упражнений
99.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
100.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
101.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра
102.		Учебная игра.		1	Целостно-игровое занятие	Командная игра