

**Управление образования администрации муниципального района  
«Прилузский»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от «25» декабря 2026г.  
Протокол №1*

*Утверждена:  
приказом № 278-од  
от «25» декабря 2026 г.*

*Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от «25» декабря 2026г.  
Протокол № 2*

**Дополнительная общеобразовательная программа  
дополнительная общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8 - 17  
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:  
Комельчик Дмитрий Витальевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Актуальность программы «футбол» обусловлена федеральной «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», которая декларирует необходимость формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека через обновление содержания дополнительного образования. Среди приоритетных направлений в этом процессе, ставших основными векторами разработки данной программы, в Концепции обозначены:

Мини-футбол или «футзал» – это спортивная игра, в которой обучение и тренировка юных футболистов направлена на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологической подготовленности, высоких спортивных результатов.

Игра в футбол общеизвестна и популярна среди школьников, поэтому систематические занятия детей футболом и участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают на них всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие), способствует воспитанию черт характера (умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к сверстникам, как партнеров по команде, так и к соперникам, дисциплину, ответственность).

**Программа** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

**Новизна программы** заключается в использовании различных систем и видов физических упражнений в самостоятельных занятиях по мини-футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

**Адресат программы** – в группу первого года обучения зачисляются дети 7 – 8 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

**Объем программы** - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения – 216 часов,
- на втором и третьем году обучения- 216 часов в год.

**Срок освоения программы** – 3 года

**Режим занятий** – 1-й год обучения – 3 занятия в неделю по 2 академических часа, 2-й – 3 - й год обучения (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Вид программы по уровню освоения** – базовый

### Организационно-педагогические основы обучения

В группу первого года обучения зачисляются дети 7 - 8 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

Программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения на 216 часа в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа;
- на третьем году обучения на 216 часов в год, 3 занятия по 2 академических часа и 1 занятие 1 академический час;

со второго по шестой год обучения на 216 часов в год, 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

**Цель программы:** формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни посредством овладения основами техники игры в мини-футбол

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Обучить основным технико-тактическим действиям и правилам мини-футбола.
- Ознакомить учащихся с историей появления и дальнейшего развития мини-футбола в России и за рубежом.

**Развивающие:**

- Развитие и совершенствование основных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости).
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и физической подготовленности.

**Воспитательные:**

- Воспитание нравственных качеств (коллективизм, воля к победе, соблюдение спортивной этики, дисциплины).

-

### Учебный график

Название программ	Уровень обучения	Возраст учащихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Мини-футбол	1 год	7-8 лет	6	216
	2 год	10-11 лет	6	216
	3 год	12-13 лет	6	216
	4 год	14-15 лет	6	216
	5 год	16-17 лет	6	216
	6 год	17-18 лет	6	216

### Учебно - тематический план

#### 1- 2 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Количество часов				Форма аттестации/контроля
		1 год обучения		2 год обучения		
		теория	практика	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	
1.	Общая физическая подготовка.	-	9	-	9	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка.	-	27	-	27	

3.	Техническая подготовка.	-	149	-	149	Тестирование ОФП и СФП в сентябре и мае
4.	Тактическая подготовка.	-	9	-	9	
5.	Контрольные игры и соревнования.	-	4	-	4	
6.	Судейская практика.	-	-	-	-	
7.	Контрольные испытания.	-	4	-	4	
8.	Воспитательные мероприятия.	-	6	-	6	
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		

### 3 – 4 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Количество часов				Форма аттестации/ко нтроля
		3 год обучения		4 год обучения		
		теория	практи ка	теор ия	практи ка	
	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Тестирование
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	
1.	Общая физическая подготовка	-	9	-	38	Тестирование ОФП и СФП в сентябре и мае
2.	Специальная физическая подготовка	-	27	-	40	
3.	Техническая подготовка	-	149	-	62	
4.	Тактическая подготовка	-	9	-	30	
5.	Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу. Судейская практика	-	4	-	30	
6.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП	-	4	-	6	
7.	Воспитательные мероприятия	-	6	-	2	
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		

### 5 – 6 год обучения

№ п/п	ТЕМА	Количество часов				Форма аттестации/кон троля
		5 год обучения		6 год обучения		
		теория	практи ка	теори я	практи ка	
	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>тест</b>
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	
1.	Общая физическая подготовка	-	9	-	36	Тестирование ОФП и СФП в сентябре и мае
2.	Специальная физическая подготовка	-	27	-	36	
3.	Техническая подготовка	-	149	-	72	
4.	Тактическая подготовка	-	9	-	44	
5.	Судейская практика	-	4	-	8	
6.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, теории футбола	-	4	-	6	
7.	Воспитательные мероприятия	-	6	-	6	
<b>ВСЕГО</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный материал группы 1-го года обучения

#### **Теоретическая подготовка – 8 часов.**

*История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом – 1 час.*

Описание игры. Развитие футбола и мини-футбола в мире и в нашей стране. Влияние занятий на организм занимающихся. Всероссийские соревнования по футболу: Чемпионат и Кубок России, «Кожаный мяч», молодежные игры, спартакиада школьников.

*Правила игры в футбол и мини-футбол – 2 часа.*

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

*Сведения о строении и функция организма человека – 2 час.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности человека.

*Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов – 1 час.*

Гигиенические требования к месту занятий футболом, одежде, инвентарю.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышенной работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность организма.

*Врачебный контроль и самоконтроль – 1 час.*

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

*Основы методики обучения и тренировки – 2 час.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

#### **Практическая подготовка – 136 часов**

*Общая физическая подготовка - 42 часов.*

Задачи ОФП – развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость и прыгучесть) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства – гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, походы.

*Специальная физическая подготовка – 20 часов.*

Задачи СФП:

1. развитие физических качеств для игры в футбол

2. развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой.

Основные средства:

1. подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы.
2. Упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движений.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка – 50 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена рациональному выполнению основ упражнения при работе с мячом.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. подготовительные упражнения.
2. Основные упражнения по технике игры.
  - Ведение мяча различными частями стопы
  - Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела.
  - Удар по мячу, точность удара, удар головой
  - Вбрасывание мяча
  - Отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве
  - Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи
  - Техника игры вратаря
3. Двухсторонняя игра
4. Контрольная игра и соревнования.

*Тактическая подготовка – 10 часов*

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов и форм игры с учетом подготовленности своей команды и команды соперника в конкретной игровой обстановке. Техническое мастерство основано на умениях и навыках игроков команды, которое дает им возможность взаимодействовать во времени и пространстве.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и способы, позволяющие применять более гибкую тактику. Системой игры является определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположения на площадке. Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока с мячом и без мяча для решения поставленной задачи:

1. индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча
2. групповое взаимодействие двух и более игроков
3. тактика игры в нападении – быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча

4. тактика игры в защите – персональная (закрывание, отбор мяча, перехват мяча), зонная (выбор позиционного места, прессинг)  
тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты в зависимости от организации действий игроков.

*Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футболу – 4 часов*

Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу согласно календарного плана в первенствах района, республики по возрастным группам.

*Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП – 4 часов*

Два раза в учебном году (осень и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

*Воспитательные мероприятия – 6 часа.*

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

### **Учебный материал группы 2-го года обучения**

**Теоретическая подготовка - 8 часов.**

*Правила игры в футбол и мини-футбол- 3 часа.*

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях.

*Сведения о строении и функциях организма человека- 1 часа.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности организма.

*Гигиена спортсменов- 1 часа.*

Гигиенические требования к месту занятий футболом, одежде, инвентарю. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

*Врачебный контроль и самоконтроль- 1 часа.*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

*Основы методики обучения и тренировки-2 час*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

**Практическая подготовка - 208 часов**

*Общая физическая подготовка – 40 часов.*

Задачи ОФП - развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки коньки и походы.

*Специальная физическая подготовка - 44 часов.*

Задачи СФП:

- а) развитие физических качеств специфичных для игры в футбол.
- б) развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

- а) подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
- б) упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
- в) акробатические упражнения;
- г) подвижные и спортивные игры;
- д) эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка- 78 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.

1. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
2. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
3. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
  - а) ведение мяча различными частями стопы;
  - б) передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
  - в) удар по мячу, точность удара, удар головой;
  - г) вбрасывание мяча;
  - д) отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
  - е) обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
  - ж) техника игры вратаря;

4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

*Тактическая подготовка - 22 часов.*

- а) индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
- б) групповое взаимодействие двух и более игроков;
- в) тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
- г) игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
- д) тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

*Контрольные игры и соревнования по футболу и мини-футбола – 8 часов.*

Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

*Судейская практика – 4 часа*

Судейство контрольных игр.

*Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП - 6 часов.*

Два раза в учебном году (осенью и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

*Воспитательные мероприятия - 6 часа.*

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

### **Содержание программы 3-го года обучения**

*Теоретическая подготовка - 8 часов.*

Физическая культура и спорт в России- 1 часа.

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

История развития футбола и мини-футбола в России и за рубежом - 1 часа.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, Европы и Мира. Участие российских команд в международных соревнованиях: Чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры, Лига чемпионов, Кубок УЕФА.

Правила игры в футбол и футзал- 3 часа.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов- 1 часа.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличение сопротивляемости организма к простудному заболеванию. Питание. Значение питания, как фактора повышающего работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль- 1 часа.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основы методики обучения и тренировки-1 час

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы двигательных навыков.

**Практическая подготовка – 172 часа**

*Общая физическая подготовка – 28 часов.*

Задачи ОФП - развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки коньки и походы.

*Специальная физическая подготовка - 30 часов.*

Задачи СФП:

- а) развитие физических качеств специфичных для игры в футбол.
- б) развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

- а) подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
- б) упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
- в) акробатические упражнения;
- г) подвижные и спортивные игры;
- д) эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка- 70 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

- 4. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.
- 5. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
- 6. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
- 7. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

### Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
  - а) ведение мяча различными частями стопы;
  - б) передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
  - в) удар по мячу, точность удара, удар головой;
  - г) вбрасывание мяча;
  - д) отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
  - е) обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
  - ж) техника игры вратаря;
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

*Тактическая подготовка – 22 часа.*

- а) индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
- б) групповое взаимодействие двух и более игроков;
- в) тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
- г) игра в квадраты - 3 х 3, 4 х 3, 4 х 4; 6 х 6; 7 х 7
- д) тактика игры в защите - 3 х 2, 4 х 3, 3 х 4;

*Контрольные игры и соревнования по футболу и футзалу, судейская практика – 15 часов.*

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

*Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП - 5 часов.*

Два раза в учебном году (осенью и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

*Воспитательные мероприятия - 2 часа.*

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

### **Содержание программы 4 -го года обучения**

*Теоретическая подготовка - 8 часов.*

История развития футбола и мини-футболу в России и за рубежом - 1 часа.

Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, Европы и Мира. Участие российских команд в международных соревнованиях: Чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры, Лига чемпионов, Кубок УЕФА.

Правила игры в футбол и мини-футбол - 2 часа.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии.

Сведения о строении и функциях организма человека- 2 часа.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Врачебный контроль и самоконтроль- 2 часа.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основы методики обучения и тренировки-1 час

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы двигательных навыков.

**Практическая подготовка - 280 часа.**

*Общая физическая подготовка – 38 часов.*

Задачи ОФП - развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки коньки и походы.

*Специальная физическая подготовка - 40 часов.*

Задачи СФП:

- а) развитие физических качеств специфичных для игры в футбол.
- б) развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

- а) подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
- б) упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
- в) акробатические упражнения;
- г) подвижные и спортивные игры;
- д) эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка- 62 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

#### Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.
2. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
3. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
4. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

#### Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
  - а) ведение мяча различными частями стопы;
  - б) передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
  - в) удар по мячу, точность удара, удар головой;
  - г) вбрасывание мяча;
  - д) отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
  - е) обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
  - ж) техника игры вратаря;
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

#### *Тактическая подготовка - 30 часов.*

- а) индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
- б) групповое взаимодействие двух и более игроков;
- в) тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
- г) игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
- д) тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

#### *Контрольные игры и соревнования по футболу и футзалу, судейская практика – 30 часов.*

Участие в соревнованиях по футболу и футзалу согласно календарному плану в первенствах города, республики и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях по возрастным группам.

#### *Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП - 6 часов.*

Два раза в учебном году (осенью и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

#### *Воспитательные мероприятия - 2 часа.*

Воспитательная работа в группе проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий.

## Содержание программы 5 -го года обучения

*Теоретическая подготовка - 4 часов.*

### Правила игры в футбол и мини-футбола – 4 часа

Роль соревнований в спортивной подготовке футболистов. Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

### Физиологические особенности деятельности футболистов – 3 часа

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности.

### Психологические особенности деятельности футболистов – 2 часа

Факторы, влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряжённость соревновательной деятельности.

### Врачебный контроль и самоконтроль- 2 часа.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

### Контроль тренировочной деятельности – 2 часа

Характеристика тренировочной деятельности. Специализированность. Координационная и психическая сложность. Направленность – воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств.

### Материально – техническое обеспечение подготовки футболистов – 1 час.

Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажёры для развития физических качеств и специальной подготовки).

## **Практическая подготовка - 274 часа**

*Общая физическая подготовка – 36 часов.*

Задачи ОФП - развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства - гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, коньки и походы.

*Специальная физическая подготовка - 36 часов.*

Задачи СФП:

- а) развитие физических качеств для игры в футбол.
- б) развитие физических качеств, необходимых для овладения базовой техникой.

Основные средства:

- а) подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
- б) упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по структуре движения;
- в) акробатические упражнения;
- г) подвижные и спортивные игры
- д) эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка - 72 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации.

Техническая подготовка представляет собой совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение техники игры.
2. Совершенствование технических приёмов.
3. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
5. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Классификация техники (по специфическим особенностям) полевого игрока и вратаря.
4. Основные упражнения по технике игры.
  - а) ведение мяча различными частями стопы;
  - б) передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
  - в) удар по мячу, точность удара, удар головой;
  - г) вбрасывание мяча;
  - д) отбор мяча, перехват, отбор в единоборстве;
  - е) обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
  - ж) техника игры вратаря;
5. Техника передвижения
6. Двусторонняя игра.

## 7. Контрольная игра и соревнование.

*Тактическая подготовка -44 часа.*

Тактика игры – это организация индивидуальных и коллективных действий игроков направленных на достижение победы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках игроков команды, которое даёт им возможность взаимодействовать во времени и пространстве.

Средствами ведения игры являются все технические приёмы и способы, позволяющими применять более гибкую тактику. Системой игры является определенная организация взаимодействия игроков команды, основанная на их функциях и расположения на площадке. Полевые игроки и их амплуа. Поставленные задачи:

- а) индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
  - б) групповое взаимодействие двух и более игроков;
  - в) тактика игры в нападении - быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
  - г) тактика игры в защите – персональная (закрывание, отбор мяча, перехват мяча), зонная (выбор позиционного места, прессинг)
- Тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты в зависимости от организации действий игроков.

*Судейская практика – 8 часов.*

Судейские семинары. Судейство школьных первенств и внутриучрежденческих соревнований

*Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и теории) - 6 часов.*

Два раза в учебном году (осенью и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

*Воспитательная работа с учащимися и родителями - 6 часов.*

Воспитательная работа с учащимися и родителями проводится согласно годового плана группы воспитательных мероприятий.

## **Содержание программы 6 -го года обучения**

*Теоретическая подготовка - 8 часа.*

Правила игры в футбол и мини-футбол - 2 часов.

Виды соревнований. Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Методика судейства. Состав судейской коллегии. Обязанности судей и игроков. Судейская терминология.

Физиологические особенности деятельности футболистов – 1 часа.

Влияние физической нагрузки на психофизиологические особенности игрока. Высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Реакция организма на получение нагрузки. Потребление кислорода и величина энергозатрат футболиста в тренировочной и соревновательной деятельности. Способы повышения работоспособности организма в тренировочной и соревновательной деятельности.

### Психологические особенности деятельности футболистов – 1 часа.

Факторы влияющие на психологические особенности деятельности футболиста. Напряжённость соревновательной деятельности. Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

### Врачебный контроль и самоконтроль- 2 часа.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

### Контроль тренировочной деятельности – 1 часа

Характеристика тренировочной деятельности. Специализированность. Координационная и психическая сложность. Направленность – воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств. Величина – степень воздействия нагрузки на организм футболиста.

### Материально – техническое обеспечение подготовки футболистов – 1 час.

Инвентарь защитного действия (щитки, наколенники, голеностопники, налокотники для вратарей и т.д.). Инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса (спортивная форма, мячи, бутсы, тренажёры для развития физических качеств и специальной подготовки). Усовершенствование спортивного инвентаря (уменьшение веса бутс, увеличение скорости полёта мяча и т.д.)

## **Практическая подготовка - 208 часов**

*Общая физическая подготовка – 36 часов.*

Задачи ОФП: развитие двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость) и совершенствование жизненно важных навыков.

Основные средства: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, коньки и походы.

*Специальная физическая подготовка - 36 часов.*

Задачи СФП :

- а) развитие физических качеств, специфичных для игры в футбол.
- б) развитие физических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Основные средства.

- а) подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы;
- б) упражнения сходные с основными не только по характеру, но и по стук-

- туре движения;
- в) акробатические упражнения;
- г) подвижные и спортивные игры;
- д) эстафеты, контрольные упражнения (тесты).

*Техническая подготовка- 72 часов.*

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приёмов и способов выполнения основных упражнений для решения конкретных задач в игровой ситуации. Техническая подготовка- процесс обучения спортсмена рациональному исполнению основ упражнения при работе с мячом. Технику игры делят на технику нападения и технику защиты.

Задачи технической подготовки.

1. Прочное освоение занимающихся техническими приёмами.
2. Совершенствование техники с учётом индивидуальных особенностей и способностей игроков.
3. Совершенствование техники с учетом игровых функций футболиста в команде.
4. Обеспечение надёжности выполнения технических приёмов в соревнованиях.

Средства технической подготовки.

1. Подготовительные упражнения.
2. Подводящие упражнения.
3. Основные упражнения по технике игры:
  - а) ведение мяча различными частями стопы;
  - б) передача и остановка мяча различными частями стопы и тела;
  - в) удар по мячу, точность удара, удар головой;
  - г) вбрасывание мяча;
  - д) отбор мяча в единоборстве, перехват мяча, коллективный отбор;
  - е) обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи;
  - ж) техника игры вратаря;
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольная игра и соревнование.

*Тактическая подготовка - 44 часов.*

- а) индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;
- б) групповое взаимодействие двух и более игроков;
- в) тактика игры в нападении- быстрый прорыв, позиционный розыгрыш мяча;
- г) игра в квадраты - 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4; 6 x 6; 7 x 7
- д) тактика игры в защите - 3 x 2, 4 x 3, 3 x 4;

*Судейская практика – 8 часа.*

Судейские семинары. Судейство школьных первенств и внутриучрежденческих соревнований

*Контроль тренировочной деятельности (выполнение контрольных нормативов по ОФП и СТП и теории) - 6 часов.*

Два раза в учебном году (осенью и весной) занимающиеся сдают установленные контрольные упражнения.

*Воспитательная работа с учащимися и родителями - 6 часов*

Воспитательная работа с учащимися и родителями проводится согласно годового плана воспитательных мероприятий группы.

### **Планируемые результаты**

- **предметные результаты:** требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. что он будет знать и уметь);
- **личностные результаты** включают личностные качества личности ребенка, его готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, ценностные ориентиры, индивидуально-личностные позиции и мотивы, удовлетворенность, гражданскую позицию и др.
- **метапредметные результаты**, означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций, в т.ч. коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, более успешной социализации и социальной адаптации.

В результате освоения данной программы юные футболисты должны будут знать правила игры в футбол и мини-футбол, хорошо владеть техникой ведения мяча, остановок, передач и ударов, конкретными тактическими действиями как в защите, так и в нападении. В соревнованиях по футболу, в своей возрастной категории, показать призовой результат.

Для выявления уровня развития физических качеств и технических навыков учащиеся должны будут выполнить контрольные нормативы и тесты, проводимые в начале и конце учебного года.

### **Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; социоиговые методы.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

**Пример:** *наглядный метод применяется как при объяснении теоретического материала, так и для демонстрации результатов работы учащихся. Используются фотографии детских работ, электронные презентации и видеоролики, созданные руками детей и их родителей.*

**Современные образовательные технологии**

технология дифференцированного обучения; технология проблемного обучения; ТРИЗ-технология; технология КТД; игровые технологии (игровой деятельности); технология проектного обучения (проектной деятельности); технология дистанционного обучения; технология воспитания субъектной социальной активности.

**Пример:** технология проблемного обучения способствует развитию проблемного мышления учащихся;

*игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.*

### Оценочные материалы

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль над эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки служат нормативные требования. Так, учащиеся по данной программе выполняют контрольное тестирование по общей и специальной и технической подготовленности, которое проводится два раза в течении учебного года (сентябрь, май).

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы		
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с места Бег 30 м Оценка гибкости	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются.	5		
					В дальнейшем:		- <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);	10
					- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%);		15	
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Специальная ловкость Специальная координация	Тестирование	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем 1/2 умений и навыков);	5		
					- <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2);	10		
					- <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	15		
Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой);	5		
					- <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных навыков составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2);	10		

					- <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	15
Тематический	Оценка теоретических знаний	Физическая подготовка и влияние физических упражнений на организм подростка.	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем 1/2 объема знаний, предусмотренной программой);	5
		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, техника безопасности на занятиях мини-футболом.			- <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных знаний составляет $\underline{6}$ 1/2);	10
		История футбола и олимпийского движения.			- <b>макс. ур.</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	15
		Правила игры в футбол и мини-футбол.				
		Основы техники и тактики игры.				
		Врачебный контроль и самоконтроль				
Итоговый	Оценка практических умений и навыков		По результатам спортивных соревнований и выполнение контрольных технических действий	Соответствие программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем 1/2 умений и навыков); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{6}$ 1/2); - <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м Прыжок в длину с места Бег 30 м Оценка гибкости	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- <b>Мин. ур.</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>ср. ур.</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>макс. ур.</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

Сроки	Цели, задачи	Форма	Критерии
	Оценить качество знаний «Правила игры в футбол, футзал»	Опрос	Знание правил игры, согласно пройденной программе.
	Умение применять полученные знания во время судейства соревнований.	Судейство учебных игр	Каждая обучающийся на 4 г.о. в должн уметь судить игры по упрощенным правилам

Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень развития быстроты	Контрольное упражнение «Бег 30 м» (с)	7 лет 8 лет 9 лет 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет	6,6 с 6,5 с 6,2 с 5,8 с 5,3 с 5,2 с 5,1 с 4,9 с 4,7 с 4,7 с 4,7 с
Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств	Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места» (см)	8 лет 9 лет 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет	130 см 139 см 154 см 164 см 167 см 177 см 185 см 204 см 221 см 230 см
Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень развития гибкости	Контрольное упражнение оценка гибкости по методике Озолина	7 лет 8 лет 9 лет 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет	2 см 3 см 4 см 4 см 4 см 4 см 5 см 6 см 9 см 9 см 11 см
Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень скоростной выносливости	Контрольное упражнение «Бег 300 м» (сек)	12 – 14 лет 15 – 17 лет	55 с 47 с
Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень развития специальной ловкости	Контрольное упражнение (с)		Результаты сравнить (осень - весна)
Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень развития специальной координации	Контрольное упражнение (с)		Результаты сравнить (осень - весна)
Сентябрь – май каждого уч. года	Выявить уровень развития вестибулярной устойчивости	Контрольное упражнение (с)	7 лет 8 лет 9 лет 10 лет 11 лет 12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет	14 20 22 25 27 45 52 55 50 45 44

*Бег 30 м.* Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

*Прыжок в длину с места.* Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

*Челночный бег 3x10 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

*Оценка гибкости.* Для этой цели применяется методика Озолина

*Специальная ловкость.* По сигналу, стоя спиной к флажкам, испытуемый выполняет два поворота на 360°, два кувырка, поворот на 180°, кувырок вперед, обегает стойки с правой стороны, слалом между стоек до 4-й, на финиш возвращается спиной вперед по прямой.

*Специальная координация.* Ведение мяча с обводкой кругов на время (27 м).

*Вестибулярная устойчивость.* И.П. - Стоя на одной ноге, вторая согнута, упирается в колено опорной и отведена в сторону, руки на поясе, глаза закрыть. Время останавливается, когда испытуемый теряет равновесие, разгибает ногу.

### Оценка личностного развития

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. <b>Терпение</b>	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2 занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на 1/2 занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 15	Наблюдение
1.2. <b>Воля</b>	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. <b>Самоконтроль</b>	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. <b>Самооценка</b>	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. <b>Интерес к занятиям в группе</b>	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком;	5 10	Тестирование

		- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	15	
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района» по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Объячево, ул. 500 лет Объячево, д. 4.

Отдельные занятия или мероприятия (туристские прогулки или походы, полевые практики, соревнования) проводятся во дворе центра и на местности а также в ФОК по адресу ул.Юности д.10.

Для реализации программы используются следующие технические средства обучения:

#### Список литературы:

1. Футбол в школе. С.Н. Андреев. Москва, “Просвещение”, 2017.
2. Правила игры в футбол и футзал. 2020г.
3. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: методические рекомендации. И.А. Швыков 2020 г.
4. Футбол для групп ДЮСШ и СДЮШОР. С.Н Андреев 2018г.
5. Единая спортивная классификация. Ч.1.
6. Единая спортивная классификация. Ч.2.
7. Единая спортивная классификация. Ч.3.
8. Организация педагогического контроля деятельности спортшкол. Бауэр В.Г.2016,
9. Настольная книга тренера. Н.Г. Озолин, 2019
10. Круговая тренировка в ФВ детей старшего школьного возраста. Шарманова С.Б., 2020
11. Управление футбольной командой. А.П. Кочетков. 2020 г.
12. 1000 и 1 совет о питании при занятии спортом. К.К. Альциванович. 2018г.
13. Спорт для начинающих. Джим Дрюэт 2019 г.
14. Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Алексеев А.В., 2016
15. Футбол для начинающих. Харви Гил 2017 г.
16. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Железняк Ю.Д., 2017
17. Допинг-контроль: что нужно знать каждому ВАДА.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

№п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	УУД(учебно универсальное действие)
1.	<p align="center"><b>Дриблинг</b></p> Взрывные движения Проход с мячом через ряд конусов Дриблинг вокруг конуса Дриблинг, поворот и дриблинг в обратном направлении	<p align="center">Сентябрь (первая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
2.	<p align="center"><b>Передача мяча</b></p> Быстрые передачи мяча Передачи мяча через одного человека Передачи мяча с участием трех человек Передачи мяча под давлением игрока	<p align="center">Сентябрь (вторая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
3.	<p align="center"><b>Дриблинг</b></p> Ведение мяча к углам Грузовик и прицеп Различные движения Дриблинг вокруг конуса	<p align="center">Сентябрь (третья неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
4.	<p align="center"><b>Упражнения с мячом</b></p> Следование за передачей мяча Попадание мячом в конус Нацеленные передачи мяча Передача мяча и параллельный бег	<p align="center">Сентябрь (четвертая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности</li> </ul>

			общения с различными группами людей
5.	<p>Обработка мяча</p> <p>Остановка мяча подъемом стопы</p> <p>Остановка мяча подъемом стопы в движении</p> <p>Обработка мяча в быстром темпе</p> <p>Обработка мяча и давлением игрока</p>	<p>Октябрь (первая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
6.	<p>Работа с мячом</p> <p>Игра в стенку</p> <p>Чередование передач мяча</p> <p>Передачи мяча по кругу</p> <p>Передачи мяча в максимальном темпе</p>	<p>Октябрь (вторая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
7.	<p>Передачи мяча</p> <p>Передачи мяча в движении</p> <p>Передачи мяча в быстром темпе</p> <p>Передачи мяча между конусами</p> <p>Передачи мяча верхом</p>	<p>Октябрь (третья неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>регулятивные – целеполагание, планирование, корректировка плана<sup>[2]</sup></li> </ul>
8.	<p>Обработка мяча</p> <p>Остановка мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча стопой в движении</p> <p>Остановка мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча между конусами</p>	<p>Октябрь (четвертая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентацию учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>

9.	<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом</p> <p>Обработка мяча бедром Обработка мяча грудью Обработка мяча бедром в движении Обработка мяча грудью в движении</p>	<p>Ноябрь (первая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• регулятивные – целеполагание, планирование, корректировка плана<sup>[2]</sup></li> </ul>
10.	<p style="text-align: center;">Удары по воротам</p> <p>Удары по воротам первым касанием Удары по воротам в движении Удары по воротам слета Удары по воротам с обводкой конусов</p>	<p>Ноябрь (вторая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
11.	<p style="text-align: center;">Удары головой</p> <p>Удары головой после передачи партнера Удары головой с навеса Игра головой двух игроков Удары головой произвольно</p>	<p>Ноябрь (третья неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• регулятивные – целеполагание, планирование, корректировка плана<sup>[2]</sup></li> </ul>
12.	<p style="text-align: center;">Дриблинг</p> <p>Взрывные движения Проход с мячом через ряд конусов Дриблинг вокруг конуса Дриблинг, поворот и дриблинг в обратном направлении</p>	<p>Ноябрь (четвертая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познавательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>• общеучебные учебные действия – умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для ее решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные</li> </ul> </li> </ul>

			<p>знания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>логические учебные действия – умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказать свои суждения</li> <li>постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ ее решения</li> </ul>
13.	<p>Передача мяча</p> <p>Быстрые передачи мяча</p> <p>Передачи мяча через одного человека</p> <p>Передачи мяча с участием трех человек</p> <p>Передачи мяча под давлением игрока</p>	<p>Декабрь</p> <p>(первая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
14.	<p>Упражнения с мячом</p> <p>Следование за передачей мяча</p> <p>Попадание мячом в конус</p> <p>Нацеленные передачи мяча</p> <p>Передача мяча и параллельный бег</p>	<p>Декабрь</p> <p>(вторая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными</li> </ul>

			группами людей
15.	<p>Дриблинг</p> <p>Ведение мяча к углам</p> <p>Грузовик и прицеп</p> <p>Различные движения</p> <p>Дриблинг вокруг конуса</p>	<p>Декабрь</p> <p>(третья неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
16.	<p>Обработка мяча</p> <p>Остановка мяча подъемом стопы</p> <p>Остановка мяча подъемом стопы в движении</p> <p>Обработка мяча в быстром темпе</p> <p>Обработка мяча и давлением игрока</p>	<p>Декабрь</p> <p>(четвертая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
17.	<p>Работа с мячом</p> <p>Игра в стенку</p> <p>Чередование передач мяча</p> <p>Передачи мяча по кругу</p> <p>Передачи мяча в максимальном темпе</p>	<p>Январь</p> <p>(первая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
18.	<p>Упражнения с мячом</p> <p>Следование за передачей мяча</p> <p>Попадание мячом в конус</p> <p>Нацеленные передачи мяча</p> <p>Передача мяча и параллельный бег</p>	<p>Январь</p> <p>(вторая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>познавательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>общеучебные учебные действия – умение</li> </ul> </li> </ul>

			<p>поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для ее решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• логические учебные действия – умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказать свои суждения</li> <li>• постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ ее решения</li> </ul>
19.	<p>Передачи мяча          Передачи мяча в движении          Передачи мяча в быстром темпе          Передачи мяча между конусами          Передачи мяча верхом</p>	<p>Январь          (Третья неделя)          6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• личные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентацию</li> </ul>

			учащихся и нравственно-этическое оценивание.
--	--	--	--

20.	<p>Дриблинг</p> <p>Взрывные движения</p> <p>Проход с мячом через ряд конусов</p>	<p>Январь</p> <p>(четвертая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
21.	<p>Передача мяча</p> <p>Быстрые передачи мяча</p> <p>Передачи мяча через одного человека</p>	<p>Февраль</p> <p>(первая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
22.	<p>Дриблинг</p> <p>Ведение мяча к углам</p> <p>Дриблинг вокруг конуса</p>	<p>Февраль</p> <p>(вторая неделя)</p> <p>6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными</li> </ul>

			группами людей
23.	Упражнения с мячом Следование за передачей мяча Попадание мячом в конус	Февраль (третья неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
24.	Обработка мяча Остановка мяча подъемом стопы Остановка мяча подъемом стопы в движении	Февраль (четвертая неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
25.	Работа с мячом Игра в стенку Чередование передач мяча	Март (первая неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
26.	Передачи мяча Передачи мяча в движении Передачи мяча в быстром темпе	Март (вторая неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>регулятивные – целеполагание, планирование, корректировка плана<sup>[2]</sup></li> </ul>
27.	Обработка мяча Остановка мяча внутренней стороной стопы Остановка мяча стопой в движении	Март (третья неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение,</li> </ul>

			ценностно-смысловую ориентацию учащихся и нравственно-этическое оценивание.
28.	Упражнения с мячом Обработка мяча бедром Обработка мяча грудью	Март (четвертая неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>регулятивные – целеполагание, планирование, корректировка плана<sup>[2]</sup></li> </ul>
29.	Удары по воротам Удары по воротам первым касанием Удары по воротам в движении	Апрель (первая неделя)  6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
30.	Удары головой Удары головой после передачи партнера Удары головой с навеса	Апрель (вторая неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>регулятивные – целеполагание, планирование, корректировка плана<sup>[2]</sup></li> </ul>
31.	Дриблинг Взрывные движения Проход с мячом через ряд конусов	Апрель (третья неделя) 6 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>познавательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>общеучебные учебные действия – умение поставить учебную задачу, выбрать</li> </ul> </li> </ul>

			<p>способы и найти информацию для ее решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные знания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• логические учебные действия – умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказать свои суждения</li> <li>• постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ ее решения</li> </ul>
32.	<p>Передача мяча Быстрые передачи мяча Передачи мяча через одного человека</p>	<p>Апрель (четвертая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>

33.	<p>Упражнения с мячом Следование за передачей мяча Попадание мячом в конус</p>	<p>Май (первая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
34.	<p>Дриблинг Ведение мяча к углам Грузовик и прицеп</p>	<p>Май (вторая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание.</li> </ul>
35.	<p>Обработка мяча Остановка мяча подъемом стопы Остановка мяча подъемом стопы в движении</p>	<p>Май (третья неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>коммуникативные – умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей</li> </ul>
36.	<p>Работа с мячом Игра в стенку Чередование передач мяча</p>	<p>Май (четвертая неделя) 6 часов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>личностные – личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое</li> </ul>

			оценивание.
--	--	--	-------------

**Итого:216 часов.**

### План воспитательной работы на 2025– 2026 уч.г.

Направление	Мероприятие	Группа	Сроки	Ответственные
Общественно-Патриотическое.	Праздник «День физкультурника». «День открытых дверей». Соревнования по футболу Соревнования «В честь 9 мая» «День защиты детей»	Все группы	Август - Сентябрь  Декабрь - Февраль Май  Июнь	Педагог доп.образования
Работа с родителями	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Родительские собрания по группам. Беседы и консультации	Все группы	Январь - май	Педагог доп. образования
Культурно-просветительское	«День матери» «День семьи» «Новый год» «Международный женский день» «День защитников отечества» Дни рождения	Все группы	Январь - май	Педагог доп. образования
Нравственно-правовое	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	Все группы	Январь - май	. Педагог доп. образования

### План работы с родителями

№	Наименование темы	Сроки	Ответственный
1	Анкетирование	Январь - май	Комельчик Д.В
2	Опрос	Январь - май	Комельчик Д.В
3	Беседа	Январь - май	Комельчик Д.В
4	Собрание	Январь - май	Комельчик Д.В

