

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

директор



А.А. Климчук

» 08 2024 г.

## ФУТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Фесенко Руслан Евгеньевич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2024 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

**Адресат программы** – учащиеся 7-17 лет.

## **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй или третий год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе – **3 года**, количество часов в год – **216**, за 3 года обучения – **648**.

### **1.2 Цель и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям футболом; формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

##### **Воспитательные:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

##### **Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества и способности.
3. Развить специальные физические качества, необходимые футболисту.

##### **Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности футболе.

2. Обучить правилам игры в футбол.

3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в футболе.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы                            | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика  |                            |
| 1     | <b>Знакомство с программой</b>                    | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>  |                            |
| 1.1   | Знакомство с местом проведения занятий            | 2                | 1         | 1         | Наблюдение                 |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка</b>                | <b>91</b>        | <b>6</b>  | <b>85</b> | Тестирование               |
| 2.1   | Строевые упражнения                               | 11               | 1         | 10        | Наблюдение                 |
| 2.2   | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса         | 16               | 1         | 15        | Наблюдение                 |
| 2.3   | Упражнения для мышц ног                           | 16               | 1         | 15        | Наблюдение                 |
| 2.4   | Упражнения для мышц шеи и туловища                | 16               | 1         | 15        | Наблюдение                 |
| 2.5   | Упражнения для всех групп мышц                    | 16               | 1         | 15        | Наблюдение                 |
| 2.6   | Легкоатлетические упражнения                      | 16               | 1         | 15        | Наблюдение                 |
| 3     | <b>Специальная физическая подготовка</b>          | <b>53</b>        | <b>10</b> | <b>43</b> | Тестирование               |
| 3.1   | Упражнения для развития силы                      | 5                | 1         | 4         | Наблюдение                 |
| 3.2   | Упражнения для развития быстроты                  | 5                | 1         | 4         | Наблюдение                 |
| 3.3   | Упражнения для развития гибкости                  | 4                | 1         | 3         | Наблюдение                 |
| 3.4   | Упражнения для развития ловкости                  | 6                | 1         | 5         | Наблюдение                 |
| 3.5   | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 6                | 1         | 5         | Наблюдение                 |
| 3.6   | Упражнения для развития выносливости              | 6                | 1         | 5         | Наблюдение                 |
| 3.7   | Упражнения для развития быстроты в футболе        | 7                | 1         | 6         | Наблюдение                 |
| 3.8   | Упражнения на освоение техники ведения мяча       | 5                | 1         | 4         | Наблюдение                 |
| 3.9   | Упражнения для развития игровой ловкости          | 4                | 1         | 3         | Наблюдение                 |

|      |  |            |           |            |            |
|------|--|------------|-----------|------------|------------|
| 3.10 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5          | 1         | 4          | Наблюдение |
| 4    | <b>Технико-тактическая подготовка</b>            | <b>70</b>  | <b>4</b>  | <b>66</b>  | Наблюдение |
| 4.1  | Техническая подготовка                           | 42         | 2         | 40         | Наблюдение |
| 4.2. | Тактическая подготовка                           | 28         | 2         | 26         | Наблюдение |
|      | <b>Итого:</b>                                    | <b>216</b> | <b>21</b> | <b>195</b> |            |

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Раздел: Знакомство с программой

#### 1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

### 2. Раздел: Общая физическая подготовка

#### 2.1 Тема: Строевые упражнения

*Теория.* Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.

*Практика.* Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

#### 2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся спортом.

*Практика.* Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

#### 2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

*Теория.* Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

*Практика.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем,

заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### **2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища**

*Теория.* Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

*Практика.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

#### **2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц**

*Теория.* Физические упражнения как средство физической культуры.

*Практика.* Упражнения с предметами (медицинболы, мячи разного размера).

#### **2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

*Практика.* Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча).

### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Игры на развитие силы. «Кто сильнее?», «Борьба в квадратах», «Силачи». Приседания с гантелями, набивными мячами. Вбрасывание набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление

веса и сопротивления партнёра. Перенос и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Основы техники бега.

*Практика.* Челночный бег. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрым спортсменом). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

*Практика.* Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный (растянутые мышцы напряжены) стрейчинг. Упражнения на гимнастической стенке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Виды ловкости.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Ведение теннисного мяча, правой и левой ногой.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью. Упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

### **3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Причины переутомления.

*Практика.* Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Спортивные игры на время: баскетбол, флорбол.

### **3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в футболе**

*Теория.* Понятие о физической подготовке футболистов.

*Практика.* Подвижные игры «Салки», «День и ночь». Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

### **3.8 Тема: Упражнения на освоение техники ведения мяча**

*Теория.* Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды подготовки.

*Практика.* Перекатывание мяча подошвой на месте и в движении, поочередно обеими ногами. Перекатывание мяча назад-вперед, как подошвой, так и подъемом. Перевод мяча от одной стопы к другой. Перемещение мяча назад подошвой, вперед подъемом. «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы.

### **3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости**

*Теория.* Значение ловкости в футболе.

*Практика.* Упражнения без мяча. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Продвижение прыжками между стойками (флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между стойками, мячами, флажками. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка, ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.



### **3.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости**

*Теория.* Средства развития специальной выносливости.

*Практика.* Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед. Бег по игровому полю: по боковой линии – бег в среднем темпе, по диагонали – рывок на 10-15 м. с переходом на медленный бег, по линии ворот – бег спиной вперед. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с. Бег с препятствиями. Бег с прыжками.

## **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Правила игры в футбол. Основные сведения о технике игры.

*Практика.* Упражнения без мяча. Игры на развитие технико-тактических качеств: «Сбей булавы», «Руками в ворота», «Поединок», «Передача мяча по кругу», «Присядь после удара», «Отбери мяч».

### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Правила игры в футбол. Нападение и защита в футболе.

*Практика.* Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

### Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

### Предметные результаты:

Обучающийся будет знать основные правила игры в футбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий.

### Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы                            | Количество часов |           |           | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика  |                           |
| 1     | <b>Техника безопасности на занятиях</b>           | 2                | 1         | 1         |                           |
| 1.1   | Подвижные игры                                    | 2                | 1         | 1         | Наблюдение                |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка</b>                | <b>76</b>        | <b>4</b>  | <b>72</b> |                           |
| 2.1   | Общеподготовительные упражнения.                  | 6                | -         | 6         | Наблюдение                |
| 2.2   | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса         | 14               | 1         | 13        | Наблюдение                |
| 2.3   | Упражнения для мышц ног                           | 14               | 1         | 13        | Наблюдение                |
| 2.4   | Упражнения для мышц шеи и туловища                | 14               | 1         | 13        | Наблюдение                |
| 2.5   | Упражнения для всех групп мышц                    | 14               | 1         | 13        | Наблюдение                |
| 2.6   | Легкоатлетические упражнения                      | 14               | -         | 14        | Наблюдение                |
| 3     | <b>Специальная физическая подготовка</b>          | <b>58</b>        | <b>10</b> | <b>48</b> |                           |
| 3.1   | Упражнения для развития силы                      | 6                | 1         | 5         | Наблюдение                |
| 3.2   | Упражнения для развития быстроты                  | 5                | 1         | 4         | Наблюдение                |
| 3.3   | Упражнения для развития гибкости                  | 4                | 1         | 3         | Наблюдение                |
| 3.4   | Упражнения для развития ловкости                  | 6                | 1         | 5         | Наблюдение                |
| 3.5   | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 7                | 1         | 6         | Наблюдение                |
| 3.6   | Упражнения для развития                           | 7                | 1         | 6         | Наблюдение                |

|      |  |            |           |            |            |
|------|--|------------|-----------|------------|------------|
|      | выносливости                                     |            |           |            |            |
| 3.7  | Упражнения для развития быстроты в футболе       | 8          | 1         | 7          | Наблюдение |
| 3.8  | Изучение техники ударов по мячу                  | 5          | 1         | 4          | Наблюдение |
| 3.9  | Упражнения для развития игровой ловкости         | 5          | 1         | 4          | Наблюдение |
| 3.10 | Упражнения для развития специальной выносливости | 5          | 1         | 4          | Наблюдение |
| 4    | <b>Технико-тактическая подготовка</b>            | <b>80</b>  | <b>4</b>  | <b>76</b>  |            |
| 4.1  | Техническая подготовка                           | 30         | 2         | 28         | Наблюдение |
| 4.2. | Тактическая подготовка                           | 50         | 2         | 48         | Наблюдение |
|      | <b>Итого:</b>                                    | <b>216</b> | <b>19</b> | <b>197</b> |            |

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### 1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

#### 1.1 Тема: Подвижные игры

*Теория.* Виды подвижных игр.

*Практика.* Подвижная игра.

### 2. Раздел: Общая физическая подготовка

#### 2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения

*Теория.* Строевые упражнения и их различия.

*Практика.* Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### 2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

#### 2.3 Тема: Упражнения для мышц ног

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Прыжки через линию на двух ногах. Прыжки через линию на одной ноге. Семенящий бег. Приседы на двух и одной ноге с различными

движениями руками. Круговые движения стопой и ногой. Повороты ноги внутрь и наружу. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.

#### **2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища**

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений ног, с различными движениями руками. Дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в стороны. Круговые движения туловищем. Из положения лежа на животе прогибания в различных условиях опоры. Из положения лежа на спине поднимание туловища, не отрывая ног от пола; поднимание ног и туловища до прямого угла сидя. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой.

#### **2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц**

*Теория.* Влияние физических упражнений на поддержание здоровой осанки.

*Практика.* Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх, с поочередным сгибанием и разгибанием ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом. Мост из положения лежа на спине и наклоном назад, стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

#### **2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Характеристика легкоатлетических упражнений.

*Практика.* Ходьба. Бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Легкоатлетические прыжки.

### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Виды упражнений со штангой.

*Практика.* Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Работа с блинами от штанги.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Техника бега.

*Практика.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м., со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрым спортсменом). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Ускорения, рывки на отрезках до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Виды упражнений для развития гибкости.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Игровая ловкость.

*Практика.* Подбрасывание и ловля теннисного мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков. Ловля мяча от стены, после поворота, прыжка. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Ведение с перепрыгиванием препятствий. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Скоростно-силовые качества.

*Практика.* Бег с высоким подниманием бедра. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Бег из различных стартовых положений. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Бег приставными шагами.

### **3.6. Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Причины, признаки переутомления.

*Практика.* Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **3.7. Тема: Упражнения для развития быстроты в футболе**

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

### **3.8. Тема: Изучение техники ударов по мячу**

*Теория.* Характеристика техники ударов по мячу ногой.

*Практика.* Техника ударов по мячу. Многократное выполнение ударных движений без мяча, с мячом в стенку. Удары по неподвижному мячу с места в стенку с расстояния 7-8 м. Удары по катящемуся мячу.

### **3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости**

*Теория.* Комбинированные упражнения.

*Практика.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка

с падением в цель. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Подвижные игры с футбольным мячом.

### **3.10. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости**

*Теория.* Средства развития специальной выносливости.

*Практика.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Правила игры в футбол. Изучение техники ударов по мячу.

*Практика.* Ведение мяча в движении. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку внутренней стороной стопы. В парах, в тройках передача мяча. Выполнение удара по неподвижному мячу. Удар какой-либо частью подъема с шага. Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8-10 м по воротам. Удар-передача мяча партнеру низом, верхом. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Правила игры в футбол. Защита. Нападение.

*Практика.* Система личной защиты. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Противодействие получению, розыгрышу мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры в футбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры футбол.

### **Учебный план 3 года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы                    | Количество часов |          |           | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------|
|       |   | Всего            | Теория   | Практика  |                            |
| 1     | <b>Техника безопасности на занятиях</b>   | 2                | 1        | 1         |                            |
| 1.1   | Тренировочная игра                        | 2                | 1        | 1         | наблюдение                 |
| 2     | <b>Общая физическая подготовка</b>        | <b>60</b>        | <b>3</b> | <b>57</b> | тестирование               |
| 2.1   | Строевые упражнения                       | 3                | -        | 3         | наблюдение                 |
| 2.2   | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 11               | -        | 11        | наблюдение                 |
| 2.3   | Упражнения для мышц ног                   | 12               | 1        | 11        | наблюдение                 |
| 2.4   | Упражнения для мышц шеи и туловища        | 12               | 1        | 11        | наблюдение                 |
| 2.5   | Упражнения для всех групп                 | 12               | 1        | 11        | наблюдение                 |



|      |   |            |           |            |              |
|------|---|------------|-----------|------------|--------------|
|      | мышц  |            |           |            |              |
| 2.6  | Легкоатлетические упражнения  | 10         | -         | 10         | наблюдение   |
| 3    | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>64</b>  | <b>7</b>  | <b>57</b>  |              |
| 3.1  | Упражнения для развития силы  | 7          | 1         | 6          | наблюдение   |
| 3.2  | Упражнения для развития быстроты  | 6          | 1         | 5          | наблюдение   |
| 3.3  | Упражнения для развития гибкости  | 3          | -         | 3          | наблюдение   |
| 3.4  | Упражнения для развития ловкости  | 7          | -         | 7          | наблюдение   |
| 3.5  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств                                       | 7          | 1         | 6          | наблюдение   |
| 3.6  | Упражнения для развития выносливости  | 7          | 1         | 6          | наблюдение   |
| 3.7  | Упражнения для развития быстроты  | 8          | 1         | 7          | наблюдение   |
| 3.8  | Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча ( формирование «чувства мяча») | 7          | -         | 7          | наблюдение   |
| 3.9  | Упражнения для развития игровой ловкости  | 6          | 1         | 5          | наблюдение   |
| 3.10 | Упражнения для развития специальной выносливости  | 6          | 1         | 5          | наблюдение   |
| 4    | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   | <b>90</b>  | <b>6</b>  | <b>84</b>  | тестирование |
| 4.1  | Техническая подготовка  | 40         | 3         | 37         | наблюдение   |
| 4.2. | Тактическая подготовка  | 50         | 3         | 47         | наблюдение   |
|      | <b>Итого:</b>   | <b>216</b> | <b>17</b> | <b>199</b> |              |

### Содержание учебного плана 3 года обучения

#### 1. Раздел: Техника безопасности на занятиях

##### 1.1 Тема: Тренировочная игра

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Игра в футбол с заданными действиями.

#### 2. Раздел: Общая Физическая подготовка

##### 2.1 Тема: Строевые упражнения

*Теория.* Разновидности строевых упражнений. Техника выполнения перестроений. Повторение терминологии, определений и элементов.

*Практика.* Строевые упражнения: построения, строевые приемы на месте, перестроение на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроение в движении, размыкание и смыкание.

## **2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

*Теория.* Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

*Практика.* Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега.

## **2.3 Тема: Упражнения для мышц ног**

*Теория.* Понятие о процессе спортивной подготовки.

*Практика.* Приседания на обеих ногах, на одной ноге. Прыжки со скакалкой на различную высоту и скорость. Прыжки из полного приседа. Запрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Прыжки с отягощением. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

## **2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища**

*Теория.* Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

*Практика.* Упражнения с гантелями. Вис на перекладине, широкий хват. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине. Подтягивание с отягощением. Поднимание туловища из положения лежа. Поднимание туловища с отягощением.

## **2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц**

*Теория.* Методика воспитания силовых способностей.

*Практика.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. С утяжелителями на руки и ноги. Упражнения со штангой.

## **2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Легкоатлетические прыжки и их характеристика.

*Практика.* Прыжки через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше. Прыжки через горизонтальные препятствия, где нужно прыгнуть возможно дальше - прыжок в длину и тройной прыжок.

### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы. Для чего необходимо развивать силу и отчего зависит ее развитие.

*Практика.* Упражнения с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями.

#### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Основные средства развития быстроты.

*Практика.* Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрым спортсменом). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### **3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Формы гибкости. Методические рекомендации для развития гибкости.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений.

*Практика.* Упражнения с футбольным мячом. «Чеканка». Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с выполнением кувырков. Комбинированные упражнения. Ускорения в сочетании с действиями с футбольным мячом и т.п.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Методика воспитания скоростно-силовых способностей.

*Практика.* Разнообразные прыжки в длину и вверх с места, а также с короткого разбега; прыжки, выполняемые по сериям; прыжки через гимнастические скамейки, набивные мячи; прыжки через скакалку различными способами на время; упражнения с отягощениями; подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперёд; то же на двух ногах; прыжки через гимнастическую скамейку лицом к скамейке на двух ногах; то же, стоя боком; стоя справа от скамейки, прыжки на правой ноге через скамейку справа-налево и слева-направо с продвижением до конца скамейки; запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами, и отталкиваясь одной ногой; выпрыгивание вверх с места из исходного положения полуприсед с доставанием предмета.

### **3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Причины, признаки переутомления.

*Практика.* Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Средства для развития быстроты.

*Практика.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

**3.8 Тема: Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)**

*Теория.* Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов.

*Практика.* Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Игра 4х4. Последовательные передачи. Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч». Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопном правой, левой ноги. Единоборство в парах (игра 1х1).

### **3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости**

*Теория.* Виды проявления игровой ловкости.

*Практика.* Подвижные игры на развитие ловкости «Состязания пингвинов», «Перебежки с ударом в цель», «Двойной дриблинг», «Эстафета с кувырками», «Ловкие вратари», «Вертуны». Рывок с ведением мяча на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и удар в створ ворот. Различные виды бега с одновременным ведением двух футбольных мячей. Передачи мяча в парах с сопротивлением (защитник).

### **3.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости**

*Теория.* Специальная выносливость.

*Практика.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **4 Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Средства и методы технической подготовки.

*Практика.* Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема, с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой);

двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами); с чередованием «стопа-бедро» одной ногой; с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа-бедро-голова». Прием (остановка) мяча: стопой, бедром, грудью, головой. Передачи мяча: короткие, средние, длинные, выполняемые разными частями стопы, головой. Удары по мячу (по неподвижному), удары по движущемуся мячу. Удары после приема мяча. Удары в затрудненных условиях. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре (завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые). Обводка соперника. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре.

#### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Правила игры в футбол. Нападение и защита в футболе.

*Практика.* Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

##### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры в футбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры в футбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой для футбола;
- Спортивное оборудование (ворота, сетка);
- Футбольные мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи – 6 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- Гимнастические маты – 3 штуки;
- Гантели – 3 пары;
- Гимнастические скамейки – 5 штук;
- Гимнастическая стенка – 6 штук;
- Штанга – 1 штука;;
- Конусы – 20 штук.

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### Содержание тестирования для обучающихся 6 летнего возраста

| № п/п | Контрольные упражнения                            | Показатели |         |        |
|-------|---|------------|---------|--------|
|       |   | высокий    | средний | низкий |
| 1     | Бег 30 м. (с)                                     | 7,3        | 7,7     | 8,0    |
| 2     | Бег 60 м. (с)                                     | 10,1       | 10,6    | 11,1   |
| 3     | Челночный бег 3x10 м. (с)                         | 9,2        | 10,0    | 10,3   |
| 4     | Прыжок в длину с места (см)                       | 116        | 110     | 100    |
| 5     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 3          | 2       | 1      |

#### Содержание тестирования для обучающихся 7 летнего возраста



| № п/п | Контрольные упражнения                            | Показатели |         |        |
|-------|---|------------|---------|--------|
|       |   | высокий    | средний | низкий |
| 1     | Бег 30 м. (с)                                     | 7,2        | 7,5     | 7,9    |
| 2     | Бег 60 м. (с)                                     | 10,1       | 10,6    | 11,1   |
| 3     | Челночный бег 3x10 м. (с)                         | 8,5        | 9,3     | 9,6    |
| 4     | Прыжок в длину с места (см)                       | 130        | 124     | 117    |
| 5     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 5          | 3       | 1      |

### Содержание тестирования для обучающихся 8 летнего возраста

| № п/п | Контрольные упражнения                            | Показатели |         |        |
|-------|---|------------|---------|--------|
|       |   | высокий    | средний | низкий |
| 1     | Бег 30 м. (с)                                     | 7,0        | 7,2     | 7,5    |
| 2     | Бег 60 м. (с)                                     | 10,6       | 10,8    | 11,0   |
| 3     | Челночный бег 3x10 м. (с)                         | 8,4        | 9,5     | 9,8    |
| 4     | Прыжок в длину с места (см)                       | 135        | 126     | 120    |
| 5     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 5          | 3       | 1      |

### Содержание тестирования для обучающихся 9 летнего возраста

| № п/п | Контрольные упражнения                            | Показатели |         |        |
|-------|---|------------|---------|--------|
|       |   | высокий    | средний | низкий |
| 1     | Бег 30 м. (с)                                     | 6,9        | 7,0     | 7,4    |
| 2     | Бег 60 м. (с)                                     | 10,5       | 10,7    | 10,9   |
| 3     | Челночный бег 3x10 м. (с)                         | 8,4        | 9,5     | 9,8    |
| 4     | Прыжок в длину с места (см)                       | 140        | 135     | 130    |
| 5     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 5          | 3       | 1      |

Содержание тестирования для обучающихся  
10 - 12 летнего возраста

| № п/п | Контрольные упражнения                            | Показатель |         |        |
|-------|---|------------|---------|--------|
|       |   | Высокий    | Средний | Низкий |
| 1     | Бег 60 м (с)                                      | 9,8        | 10,3    | 10,8   |
| 2     | Челночный бег 4X10 м (с)                          | 10,9       | 11,4    | 11,9   |
| 3     | Бег 1500 (мин, с)                                 | 8,00       | 8,30    | 9,00   |
| 4     | Прыжок в длину с места, (см)                      | 175        | 165     | 155    |
| 5     | Метание теннисного мяча (м)                       | 35         | 30      | 27     |
| 6     | Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз) | 6          | 4       | 2      |

С

Содержание тестирования для обучающихся  
13-14 летнего возраста

| № п/п | Контрольные упражнения                            | Показатель |         |        |
|-------|---|------------|---------|--------|
|       |   | Высокий    | Средний | Низкий |
| 1     | Бег 60 м (с)                                      | 8,6        | 9,3     | 10,0   |
| 2     | Челночный бег 6X10 м (с)                          | 16,2       | 17,2    | 18,2   |
| 3     | Кросс 2000 м (мин, с)                             | 8,10       | 9,10    | 10,10  |
| 4     | Прыжок в длину с места, (см)                      | 205        | 190     | 175    |
| 5     | Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз) | 11         | 8       | 5      |

### 2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во

время командной игры в футбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях футболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 2.4 Календарный учебный график

| Этапы образовательного процесса         |             | 1 год                 | 2 год                 | 3 год                 |
|---|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя |             | 36                    | 36                    | 36                    |
| Количество учебных дней                 |             | 108                   | 108                   | 108                   |
| Продолжительность учебных периодов      | 1 полугодие | 02.09.2024-30.12.2024 | 01.09.2025-30.12.2025 | 01.09.2026-30.12.2026 |
|   | 2 полугодие | 09.01.2025-30.05.2025 | 09.01.2026-31.05.2026 | 09.01.2027-31.05.2027 |
| Возраст детей, лет                      |             | 7-17                  | 7-17                  | 7-17                  |
| Продолжительность занятия, час          |             | 2                     | 2                     | 2                     |
| Режим занятия                           |             | 3 раза/нед            | 3 раза/нед            | 3 раза/нед            |
| Годовая учебная нагрузка, час           |             | 216                   | 216                   | 216                   |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие   | Объем | Сроки проведения |
|-------|---|-------|------------------|
| 1     | Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся» | 1 час | сентябрь         |

|    |   |        |           |
|----|---|--------|-----------|
| 2  | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»                          | 1 час  | октябрь   |
| 3  | Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»                      | 1 час  | ноябрь    |
| 4  | Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» | 1 час  | декабрь   |
| 5  | Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»                            | 1 час  | январь    |
| 6  | Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества                           | 2 часа | февраль   |
| 7  | Беседа о здоровом образе жизни  | 1 час  | март      |
| 8  | Всемирный день здоровья   | 2 часа | 7 апреля  |
| 9  | Всемирный день охраны труда   | 1 час  | 28 апреля |
| 10 | Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы                                 | 2 часа | 9 мая     |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Ссылки на печатные источники

1. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998.
3. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
4. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6. С. 23 - 28, С.34 - 40.

5. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Ре-шение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. - 1999. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

6. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Футбол: Ежегодник. - 1994. - М.: Физкультура и спорт, 1994.

7. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.

8. Дементьев Е.М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием. - М.: МГУ, 1999.

9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1991. Ефремов В.В.// Возрастная физиология. - М.: Наука, 2000.

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 2000.

11. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

### **Ссылки на электронные ресурсы**

1. Упражнения для развития футбольной ловкости [Электронный ресурс] <https://sport.jofo.me/668023.html> (дата обращения 18.05.2021).

2. Футбол в общей системе физического воспитания: общая характеристика футбола [Электронный ресурс] URL: [https://studopedia.su/12\\_143641\\_sotsialnaya-znachimost-futbola.html](https://studopedia.su/12_143641_sotsialnaya-znachimost-futbola.html) (дата обращения 18.05.2021).