Администрация Городецкого муниципального округа Нижегородской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РОВЕСНИК»
г. Заволжье

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08.26г
Протокол № 1

Утверждаю
Директор Н.С. Чуреков
Приказ № 167 от «28» 08 2026г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Королев Александр Львович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Германов Вячеслав Львович
педагог дополнительного образования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ "РОВЕСНИК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ "РОВЕСНИК"
Дата: 2026.10.15 08:18:38 +03'00'

г. Заволжье
2026г.

Введение.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к ее участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приемы техники игры вратаря.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рекомендуется для занятий с детьми от 7 лет.
Срок реализации 1 год.

Пояснительная записка.

Актуальность. В настоящее время наблюдается ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости. Программа «Футбол» направлена на формирование интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Общее направление деятельности – создание условий для физического развития детей;
- формирование умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Отличительные особенности образовательной программы:

- В объединение принимаются все желающие с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.
- Программа сочетает разделы: теоретическая подготовка, ОФП (общая физическая подготовка) и СФП(специальная физическая подготовка).

Адресат программы: обучающиеся с 7 лет.
Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется.
Количество занимающихся - до 15 человек.

Цель программы - способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации свободного времени обучающихся.

Задачи программы:

- формирование интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развитие общей физической подготовки,
- ознакомление с техническими приемами игры в футбол,
- обучение основам индивидуальной, групповой и командной тактикам игры в футбол.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения
144 учебных часов в год для групп с 7 лет.

Формы обучения:

- групповое занятие;
- соревнование, товарищеская игра;
- индивидуальная.

Режим занятий:
4 часа в неделю -2 занятия по2 академических часа по 45мин для групп с 7лет.
Ожидаемые результаты:

- В результате освоения программы у обучающихся будет сформирован интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, основная часть занимающихся по программе будет вовлечена в систему регулярных занятий футболом,
- Обучение по программе окажет влияние на развитие общей физической подготовки,
- В результате обучения по программе обучающиеся познакомятся с техническими приемами игры в футбол, познакомятся с основами индивидуальной, групповой и командной тактикам игры в футбол.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:
- состояние общей физической подготовки обучающихся;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с учебным планом.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	76	16	60	Выполнение контрольных заданий
2	Специальная физическая подготовка	68	16	52	Выполнение контрольных заданий нормативов
2.1	Изучение техники	10	4	6	
2.2	Изучение тактики	18	6	12	
2.3	Учебные и тренировочные игры	40	2	38	
	Итого:	**144**	**32**	**112**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть раздела - Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на знакомство обучающихся с техникой безопасности, историей возникновения футбола. На занятиях дети получают знания в области личной и общественной гигиены, а также в вопросах питания юных спортсменов. На занятиях по теоретической подготовке начинающие футболисты познакомятся с сущностью спортивной тренировки и основными видами подготовки юного спортсмена.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеоматериалов.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы

привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Практическая часть раздела ОФП.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами (с баскетбольными мячами)

- поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

4. Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении конусами, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой конусов, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

2.1. Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу.

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующую методику при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры. Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке. Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько обучающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестными шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающими мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полѐта и с фазой полѐта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «простельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарѐм или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнѐру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия

производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространенный способ, позволяющий направить мяч партнеру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

2.2. Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пощади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне и в атаке и руководство действиями партнеров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнеров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода обучения по программе, в ее задачи входит:

1. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
2. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
3. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
4. Развитие способности управлять своими эмоциями;
5. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях, в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

2.3. Учебные и тренировочные игры.

Занятия направлены на отработку технических и тактических умений обучающихся.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

С целью контроля за уровнем освоения разделов программного материала используется текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль проводится в процессе освоения каждого раздела программы. По итогам освоения разделов программы проводится промежуточная аттестация в виде контрольного занятия.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В разделе программы «Общая физическая подготовка» обучающиеся познакомятся с историей развития футбола в России, освоят правила игры в футбол, узнают о влиянии физических нагрузок на организм, освоят правила техники безопасности во время спортивных занятий, научатся выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, познакомятся с упрощенными правилами спортивных и подвижных игр, научатся их использовать в самостоятельно организованных играх.

В результате освоения раздела программы «Специальная физическая подготовка» будет наблюдаться рост физических способностей и мастерства юных футболистов.

Освоив программный материал, обучающиеся овладеют техническими приемами и основами тактической игры, применяемыми в футболе.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Выполнение контрольных заданий и нормативов по общей физической подготовке.

Уровни выполнения заданий	Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	Бег 300 м с высокого старта, (сек.)	Прыжок в длину с места, (м)	Подъем туловища за 30 секунд, (кол-во раз)
Высокий	6.0	1.20	1.60	3
Средний	6.2	1.25	1.45	2
Низкий	6.4	1.35	1.35	1

Контрольные задания по специальной физической подготовке.

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише - время бега.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Критерии оценки уровня выполнения контрольного задания по разделу «СФП».

Критерии оценки уровня выполнения контрольного задания	**Бег 30 метров с ведением мяча**	**Вбрасывание мяча на дальность**	**Удары по воротам на точность**
ВЫСОКИЙ	Старт точный, большое количество касаний мяча о пол, время бега 6,3-6,7	Бросок точный, фиксируется падение мяча в пределах коридора на 10 м	5 попаданий из 5
СРЕДНИЙ	Старт точный, выполнено более 3-х касаний мяча о пол, время бега 6,8-7,4	Бросок точный, фиксируется падение мяча в пределах коридора на 7-9 м	3-4 попадания из 5
НИЗКИЙ	Неточность старта, менее 3-х касаний мяча о пол, время бега 7,5-8,0	Бросок неточный, менее 5 м, фиксируется падение мяча за пределами коридора	1-2 попадания из 5

Подготовка обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводится на *спортивно-оздоровительном этапе*, предполагающим один год обучения.

Основная функция – приобщение к занятиям спортом и дальнейшее приобщение обучающихся к игре в футбол.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и приемов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Принципы, средства, методы обучения:

- *возрастная адекватность спортивной деятельности*;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- *направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.*
-

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- обще-подготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (показ педагогом отдельных упражнений, мастер-классы).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

2.Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;

3.Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия. Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий. *Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-педагогом. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Футбол

на 2026 – 2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол» спортивной направленности.

Объем и срок освоения программы.
Программа «Футбол» рассчитана на1год обучения, для детей с 7 лет.

Формы обучения.
Основной формой учебных занятий являются групповые практические занятия. В процессе обучения и воспитания широко используются тематические беседы, игры, викторины, участие в конкурсах, соревнованиях , проектная деятельность.

Режим занятий:
1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Цель программы: способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации свободного времени обучающихся.

Задачи:

- формирование интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развитие общей физической подготовки,
- ознакомление с техническими приемами игры в футбол,
- обучение основам индивидуальной, групповой и командной тактикам игры в футбол.

Ожидаемые результаты:

- сформирован интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- отмечается развитие общей физической подготовки,
- познакомились с техническими приемами игры в футбол,
- обучились основам индивидуальной, групповой и командной тактикам игры в футбол.

Календарно-тематическое планирование занятий 2026-2027 учебный год

Творческое объединение « Футбол1»

Год обучения 1с 7 лет

Общее количество занятий 144 часов (4 часа в неделю)

Педагог Германов В.Л. ID: 165251

№ недели	Дата	Часы	Тема занятия
1	04.09	2	Вводное занятие
	07.09	2	Техника безопасности
2	11.09	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры)
	14.09	2	Техническая подготовка вратарей. Развитие выносливости (бег, ходьба)
3	18.09	2	Отбор мяча Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	21.09	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
4	25.09	2	Удары по мячу ногой. Развитие силы.
	28.09	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры).
5	02.10	2	Остановка мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	05.10	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
6	09.10	2	Ведение мяча.
	12.10	2	Ведение мяча.
7	16.10	2	Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная с мячом и без мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	19.10	2	Тактическая подготовка нападения и защиты. Развитие выносливости (бег, ходьба)
8	23.10	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения.
	26.10	2	Ведение мяча.
9	30.10	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты.

	02.11	2	Удары по мячу ногой. Техподготовка, вбрасывание.
10	06.11	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	09.11	2	Отбор мяча. Развитие выносливости.
11	13.11	2	Ведение мяча.
	16.11	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
12	23.11	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	27.11	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие ловкости.
13	30.11	2	Ведение мяча.
	04.12	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
14	07.12	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
	11.12	2	Удар по мячу головой. Развитие силы.
15	14.12	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	18.12	2	Развитие гибкости.
16	21.12	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	25.12	2	Удар по мячу головой. Развитие гибкости.
17	28.12	2	Ведение мяча.
	11.01	2	Техническая подготовка: передвижения. Развитие ловкости.
18	15.01	2	Техподготовка вратарей.
	18.01	2	Вбрасывания. Техпоготовка нападения и защиты.
19	22.01	2	Ведение мяча. Развитие выносливости.
	25.01	2	Обманные движения.
20	29.01	2	Удар по мячу головой. Развитие быстроты.
	01.02	2	Ведение мяча.
21	05.02	2	Удар по мячу ногой. Развитие силы.
	08.02	2	Отбор мяча. Развитие гибкости.
22	12.02	2	Ведение мяча.
	15.02	2	Вбрасывание.

			Техподготовка индивидуальная и коллективная.
23	19.02	2	Техподготовка вратарей. Развитие ловкости.
	22.02	2	Развитие гибкости.
24	26.02	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	01.03	2	Остановка мяча. Тактическая подготовка нападения и защиты.
25	05.03	2	Ведение мяча.
	12.03	2	Удар по мячу головой.
26	15.03	2	Обманные движения (финты) Развитие гибкости.
	19.03	2	Ведение мяча.
27	22.03	2	Удары мячу ногой. Развитие силы.
	26.03	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
28	29.03	2	Обманные движения. Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная.
	02.04	2	Удары по мячу головой. Развитие выносливости.
29	05.04	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	09.04	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
30	12.04	2	Техподготовка вратарей. Развитие силы.
	16.04	2	Техподготовка вбрасывание. Развитие выносливости.
31	19.04	2	Ведение мяча.
	23.04	2	Техподготовка передвижения. Развитие гибкости.
32	26.04	2	Удары по мячу головой. Развитие ловкости.
	30.04	2	Ведение мяча. Контрольное занятие по теме «Общая физическая подготовка».
33	07.05	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
	14.05	2	Остановка мяча. Развитие быстроты.
34	17.05	2	Ведение мяча.
	21.05	2	Техподготовка полевых игроков. Развитие бысроты.

35	24.05	2	Развитие быстроты.
	28.05	2	Удары по мячу ногой.
36	31.05	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
	31.05	2	Контрольное занятие по теме «Специальная физическая подготовка»

Педагог Германов В.Л. ID:166566

№ недели	Дата	Часы	Тема занятия
1	02.09	2	Вводное занятие
	08.09	2	Техника безопасности
2	09.09	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры)
	15.09	2	Техническая подготовка вратарей. Развитие выносливости (бег, ходьба)
3	16.09	2	Отбор мяча Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	22.09	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
4	23.09	2	Удары по мячу ногой. Развитие силы.
	29.09	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры).
5	30.09	2	Остановка мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	06.10	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
6	07.10	2	Ведение мяча.
	13.10	2	Ведение мяча.
7	14.10	2	Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная с мячом и без мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	20.10	2	Тактическая подготовка нападения и защиты. Развитие выносливости (бег, ходьба)
8	21.10	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения.

	27.10	2	Ведение мяча.
9	28.10	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты.
	03.11	2	Удары по мячу ногой. Техподготовка, вбрасывание.
10	10.11	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	11.11	2	Отбор мяча. Развитие выносливости.
11	17.11	2	Ведение мяча.
	18.11	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
12	24.11	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	25.11	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие ловкости.
13	01.12	2	Ведение мяча.
	02.12	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
14	08.12	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
	09.12	2	Удар по мячу головой. Развитие силы.
15	15.12	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	16.12	2	Развитие гибкости.
16	22.12	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	23.12	2	Удар по мячу головой. Развитие гибкости.
17	29.12	2	Ведение мяча.
	30.12	2	Техническая подготовка: передвижения. Развитие ловкости.
18	12.01	2	Техподготовка вратарей.
	13.01	2	Вбрасывания. Техпоготовка нападения и защиты.
19	19.01	2	Ведение мяча. Развитие выносливости.
	20.01	2	Обманные движения.
20	26.01	2	Удар по мячу головой. Развитие быстроты.
	27.01	2	Ведение мяча.
21	02.02	2	Удар по мячу ногой. Развитие силы.
	03.02	2	Отбор мяча.

			Развитие гибкости.
22	09.02	2	Ведение мяча.
	10.02	2	Вбрасывание. Техподготовка индивидуальная и коллективная.
23	16.02	2	Техподготовка вратарей. Развитие ловкости.
	17.02	2	Развитие гибкости.
24	24.02	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	03.03	2	Остановка мяча. Тактическая подготовка нападения и защиты.
25	03.03	2	Ведение мяча.
	09.03	2	Удар по мячу головой.
26	10.03	2	Обманные движения (финты) Развитие гибкости.
	16.03	2	Ведение мяча.
27	17.03	2	Удары мячу ногой. Развитие силы.
	23.03	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
28	24.03	2	Обманные движения. Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная.
	30.03	2	Удары по мячу головой. Развитие выносливости.
29	31.03	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	06.04	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
30	07.04	2	Техподготовка вратарей. Развитие силы.
	13.04	2	Техподготовка вбрасывание. Развитие выносливости.
31	14.04	2	Ведение мяча.
	21.04	2	Техподготовка передвижения. Развитие гибкости.
32	27.04	2	Удары по мячу головой. Развитие ловкости.
	28.04	2	Ведение мяча. Контрольное занятие по теме «Общая физическая подготовка».
33	04.05	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
	05.05	2	Остановка мяча. Развитие быстроты.

34	12.05	2	Ведение мяча.
	12.05	2	Техподготовка полевых игроков. Развитие быстроты.
35	18.05	2	Развитие быстроты.
	19.05	2	Удары по мячу ногой.
36	25.05	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
	26.05	2	Контрольное занятие по теме «Специальная физическая подготовка»

Педагог Королев А.Л. ID:16049

№ недели	Дата	Часы	Тема занятия
1	04.09	2	Вводное занятие
	08.09	2	Техника безопасности
2	11.09	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры)
	15.09	2	Техническая подготовка вратарей. Развитие выносливости (бег, ходьба)
3	18.09	2	Отбор мяча Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	22.09	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
4	25.09	2	Удары по мячу ногой. Развитие силы.
	29.09	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры).
5	02.10	2	Остановка мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	06.10	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
6	09.10	2	Ведение мяча.
	13.10	2	Ведение мяча.
7	16.10	2	Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная с мячом и без мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	20.10	2	Тактическая подготовка нападения и защиты.

			Развитие выносливости (бег, ходьба)
8	23.10	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения.
	27.10	2	Ведение мяча.
9	30.10	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты.
	03.11	2	Удары по мячу ногой. Техподготовка, вбрасывание.
10	06.11	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	10.11	2	Отбор мяча. Развитие выносливости.
11	13.11	2	Ведение мяча.
	17.11	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
12	20.11	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	24.11	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие ловкости.
13	27.11	2	Ведение мяча.
	01.12	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
14	04.12	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
	08.12	2	Удар по мячу головой. Развитие силы.
15	11.12	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	15.12	2	Развитие гибкости.
16	18.12	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	22.12	2	Удар по мячу головой. Развитие гибкости.
17	25.12	2	Ведение мяча.
	29.12	2	Техническая подготовка: передвижения. Развитие ловкости.
18	12.01	2	Техподготовка вратарей.
	15.01	2	Вбрасывания. Техпоготовка нападения и защиты.
19	19.01	2	Ведение мяча. Развитие выносливости.
	22.01	2	Обманные движения.
20	26.01	2	Удар по мячу головой. Развитие быстроты.
	29.01	2	Ведение мяча.

21	02.02	2	Удар по мячу ногой. Развитие силы.
	05.02	2	Отбор мяча. Развитие гибкости.
22	09.02	2	Ведение мяча.
	12.02	2	Вбрасывание. Техподготовка индивидуальная и коллективная.
23	16.02	2	Техподготовка вратарей. Развитие ловкости.
	19.02	2	Развитие гибкости.
24	26.02	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	02.03	2	Остановка мяча. Тактическая подготовка нападения и защиты.
25	05.03	2	Ведение мяча.
	09.03	2	Удар по мячу головой.
26	12.03	2	Обманные движения (финты) Развитие гибкости.
	16.03	2	Ведение мяча.
27	19.03	2	Удары мячу ногой. Развитие силы.
	23.03	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
28	26.03	2	Обманные движения. Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная.
	30.03	2	Удары по мячу головой. Развитие выносливости.
29	02.04	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	06.04	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
30	09.04	2	Техподготовка вратарей. Развитие силы.
	13.04	2	Техподготовка вбрасывание. Развитие выносливости.
31	16.04	2	Ведение мяча.
	20.04	2	Техподготовка передвижения. Развитие гибкости.
32	23.04	2	Удары по мячу головой. Развитие ловкости.
	27.04	2	Ведение мяча. Контрольное занятие по теме «Общая физическая подготовка».
33	30.04	2	Удары по мячу ногой.

			Развитие гибкости.
	04.05	2	Остановка мяча. Развитие быстроты.
34	07.05	2	Ведение мяча.
	11.05	2	Техподготовка полевых игроков. Развитие быстроты.
35	14.05	2	Развитие быстроты.
	18.05	2	Удары по мячу ногой.
36	21.05	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
	25.05	2	Контрольное занятие по теме «Специальная физическая подготовка»

Календарно-тематическое планирование занятий

Творческое объединение « Футбол1»

Год обучения 1с 7 лет

Общее количество занятий 144 часов

В неделю 4 часа

№ недели	№ Занятия	Часы	Тема занятия
1	1	2	Вводное занятие
	2	2	Техника безопасности
2	3	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры)
	4	2	Техническая подготовка вратарей. Развитие выносливости (бег, ходьба)
3	5	2	Отбор мяча Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	6	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
4	7	2	Удары по мячу ногой. Развитие силы.
	8	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты (бег, подвижные и спортивные игры).
5	9	2	Остановка мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	10	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.

6	11	2	Ведение мяча.
	12	2	Ведение мяча.
7	13	2	Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная с мячом и без мяча. Развитие ловкости (акробатические упр. подвижные игры).
	14	2	Тактическая подготовка нападения и защиты. Развитие выносливости (бег, ходьба)
8	15	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения.
	16	2	Ведение мяча.
9	17	2	Удары по мячу головой. Развитие быстроты.
	18	2	Удары по мячу ногой. Техподготовка, вбрасывание.
10	19	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	20	2	Отбор мяча. Развитие выносливости.
11	21	2	Ведение мяча.
	22	2	Обманные движения (финты). Развитие гибкости.
12	23	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	24	2	Техническая подготовка полевых игроков, передвижения. Развитие ловкости.
13	25	2	Ведение мяча.
	26	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
14	27	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
	28	2	Удар по мячу головой. Развитие силы.
15	29	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	30	2	Развитие гибкости.
16	31	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	32	2	Удар по мячу головой. Развитие гибкости.
17	33	2	Ведение мяча.
	34	2	Техническая подготовка: передвижения. Развитие ловкости.
18	35	2	Техподготовка вратарей.
	36	2	Вбрасывания.

			Техпоготовка нападения и защиты.
19	37	2	Ведение мяча. Развитие выносливости.
	38	2	Обманные движения.
20	39	2	Удар по мячу головой. Развитие быстроты.
	40	2	Ведение мяча.
21	41	2	Удар по мячу ногой. Развитие силы.
	42	2	Отбор мяча. Развитие гибкости.
22	43	2	Ведение мяча.
	44	2	Вбрасывание. Техподготовка индивидуальная и коллективная.
23	45	2	Техподготовка вратарей. Развитие ловкости.
	46	2	Развитие гибкости.
24	47	2	Ведение мяча. Развитие силы.
	48	2	Остановка мяча. Тактическая подготовка нападения и защиты.
25	49	2	Ведение мяча.
	50	2	Удар по мячу головой.
26	51	2	Обманные движения (финты) Развитие гибкости.
	52	2	Ведение мяча.
27	53	2	Удары мячу ногой. Развитие силы.
	54	2	Отбор мяча. Развитие быстроты.
28	55	2	Обманные движения. Тактическая подготовка индивидуальная и коллективная.
	56	2	Удары по мячу головой. Развитие выносливости.
29	57	2	Остановка мяча. Развитие ловкости.
	58	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
30	59	2	Техподготовка вратарей. Развитие силы.
	60	2	Техподготовка вбрасывание. Развитие выносливости.
31	61	2	Ведение мяча.
	62	2	Техподготовка передвижения.

			Развитие гибкости.
32	63	2	Удары по мячу головой. Развитие ловкости.
	64	2	Ведение мяча. Контрольное занятие по теме «Общая физическая подготовка».
33	65	2	Удары по мячу ногой. Развитие гибкости.
	66	2	Остановка мяча. Развитие быстроты.
34	67	2	Ведение мяча.
	68	2	Техподготовка полевых игроков. Развитие быстроты.
35	69	2	Развитие быстроты.
	70	2	Удары по мячу ногой.
36	71	2	Ведение мяча. Развитие гибкости.
	72	2	Контрольное занятие по теме «Специальная физическая подготовка»

Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы
на 2026-2027 учебный год
Творческое объединение «Футбол»

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного футболиста. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своего объединения.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Футбол» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Футбол» в возрасте с 7 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

Характеристика детского объединения

Деятельность объединения «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей с 7лет.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель– воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам и уважительное отношение к старшим, способность к командному, коллективному взаимодействию.
2. Формировать целеустремленность, ценностное отношение к спорту.

3. Воспитывать личностные качества (нравственные, волевые и т.д.), содействовать развитию психических процессов.

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, компетенций, мета предметных результатов, приобретаемых обучающимися при освоении программы:

1. Обучающиеся дружелюбно относятся к сверстникам и уважительно - к старшим, у них развита способность к командному, коллективному взаимодействию.
2. Сформирована целеустремленность, ценностное отношение к спорту.
3. Воспитаны личностные качества (нравственные, волевые и т.д.).

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. год

№ п/п	**Мероприятие**	**Задачи**	**Сроки проведения**	**Итог**
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ ДО ЦВР «Ровесник»	Сентябрь	Фотоотчет на странице в ВК
2	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь	Фотоотчет на странице в ВК
3	Викторина День народного единства	Воспитание любви к Родине, чувства патриотизма	ноябрь	Фотоотчет на странице в ВК
4	Просмотр презентации к Дню Футбола «Яркие футбольные моменты»	Воспитывать целеустремленность, ценностное отношение к спорту	декабрь	Фотоотчет на странице в ВК

5	Развлекательная программа «Новый год к нам мчится	Воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам и уважительное отношение к старшим, способность к командному, коллективному взаимодействию.	январь	Фотоотчет на странице в ВК
6	Мальчикам-наши поздравления! Развлекательная программа	Воспитывать уважение к мальчикам-защитникам Отечества	февраль	Фотоотчет на странице в ВК
7	Девочкам и мамам-наши поздравления! Развлекательная программа	Воспитывать бережное, уважительное отношение к мамам, бабушкам и девочкам.	март	Фотоотчет на странице в ВК
8	Беседа «День космонавтики»	Познакомить детей с историей освоения космоса и с первыми космонавтами; Воспитывать чувство патриотизма и гражданственности.	апрель	Фотоотчет на странице в ВК
9	День Победы	Побуждать детей к нравственным поступкам; воспитывать чувство уважения к людям; доброжелательность; дружелюбие; желание совершать добрые поступки.	май	Фотоотчет на странице в ВК

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
01.09.2026	31.05.2027	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Материально- технические условия

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение результата необходимо:

Летний сезон: футбольное поле, заградительные сетки, трибуна, ворота, футбольные мячи, секундомеры, свистки, конусы, скакалки.

В остальное время: спортивный зал, заградительные сетки, трибуна, ворота, футбольные мячи, конусы, гимнастические маты, баскетбольные мячи, медиоматериалы, скакалки, секундомеры, свистки.

Для реализации ОФП программы применяется дополнительное оборудование:

Тренажерный зал:

- стойка для пауэрлифтинга домкратная со скамьей и страховочным упорами;
- силовые тренажеры;
- профессиональный велотренажер с вертикальной посадкой;
- беговая дорожка;
- тренажер гиперэкстензия;
- станок с противовесом;
- степ-платформы металлические;
- тяжелоатлетические грифы;
- диски обрезиненные;
- скамья для пресса; турник.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
13. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
15. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
16. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ ДО ЦВР «Ровесник».

Литература:

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.
4. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие – Москва. 2009. – 114 с.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012.– 256с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений выш. проф. образования / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский цент «Академия», 2012. – 520 с.