

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

« 09 » 04 2025 г. № 23

председатель _____ /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 09.04.2025 № 97

Директор _____ С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: **12-17 лет**
Срок реализации программы: **4 года**

Составители:

Кабанов Владислав Михайлович,
педагог дополнительного образования

Нуриев Халдун Сабир оглы,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2025

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – продвинутый

Форма реализации программы: очная.

Программа разработана в соответствии с нормативными документа, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации Программы состоит в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков полученных учащимися на базовом уровне, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Цель и задачи программы:

Цель - создание условий для укрепления здоровья, развития физических качеств, посредством занятий футболом, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- расширение объема и спектра тактико-технических действий в обороне и атаке;
- совершенствование умений выполнять технические приемы на высокой скорости, в условиях ограниченного пространства и времени, в условиях активного противоборства соперников;
- совершенствование игрового амплуа юных футболистов, игровых функций в команде;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- совершенствование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Развивающие:

- совершенствование культуры движений посредством выполнения технических действий;
- совершенствование теоретических знаний о функциях игроков на поле, в линиях;
- совершенствование знаний, умений и навыков в области тактических схем ведения игры;
- повышение уровня физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- овладение навыками судейства соревнований, игр по футболу.

Воспитательные:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;

- формирование личности спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Адресат программы: учащиеся, прошедшие обучение по программе «Мини-футбол», «Ступени мастерства в мини-футболе», желающие продолжить обучение, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка)

Срок реализации программы - 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Объем программы:

1 обучения - 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа;

2 год обучения - 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа;

3 год обучения - 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа;

4 год обучения - 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма диагностики результатов обучения – выполнение контрольных нормативов.

Формы демонстрации результатов обучения: открытые занятия, участие в соревнованиях, мастер-классы.

Количество учащихся в группах:

1-4 год обучения - минимальное количество учащихся в группе - 7 человек, максимальное количество 25.

Ожидаемые результаты освоения программы 1 год обучения

Личностные результаты:

- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- умение самостоятельно определять цели и планировать пути и достижения;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- знать историю возникновения и развития игры в футбол;
- знать правила игры в футбол;

- умение выполнять технические приемы ведения и передачи мяча в футболе;
- умение выполнения технических приемов перемещения в футболе;
- умение применять командные тактические действия ведения игры в футбол;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

2 год обучения

Личностные результаты:

- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- умение самостоятельно определять цели и планировать пути и достижения;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- умение выполнять технические действия при организации атаки;
- умение выполнять технические действия при организации защиты;
- навык выполнения технических приемов перемещения в футболе;
- умение применять индивидуальные тактические действия ведения игры в футбол;
- навык применять командные тактические действия ведения игры в футбол;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
- устойчивое игровое амплуа, в соответствии со способностями обучающихся;
- знания о обязанностях главной судейской коллегии, при проведении соревнований и умений применять их на практике.

3 год обучения

Личностные результаты:

- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- умение самостоятельно определять цели и планировать пути и достижения;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- навык выполнять технические действия при организации атаки;
- навык выполнять технические действия при организации защиты;
- навык применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия ведения игры в футбол;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
- знания о обязанностях главной судейской коллегии, при проведении соревнований и умений применять их на практике.
- устойчивое игровое амплуа, в соответствии со способностями обучающихся.

4 год обучения**Личностные результаты:**

- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- умение самостоятельно определять цели и планировать пути и достижения;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- навык выполнять технические действия при организации атакующий и защитных действий;
- умение решения технико-тактических задач с использованием различных приемов;
- навык применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия ведения игры в футбол;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;
- знания о обязанностях главной судейской коллегии, при проведении соревнований и умений применять их на практике.
- устойчивое игровое амплуа, в соответствии со способностями обучающихся.

**Учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	2	2	-	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	2	2	-	
4.	Общая физическая подготовка	22	2	20	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	46	2	44	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка	40	2	38	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка	40	2	38	
8.	Судейская практика	6	-	6	
9.	Соревновательная подготовка	50	2	48	
10.	Контрольные нормативы	6	-	6	Контрольные нормативы
	Всего часов:	216	16	200	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.
Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Развитие футбола в России и за рубежом - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Тема № 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 22 часа.

Теория – 2 часа. Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Практика - 20 часов.

Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка - 46 часов.

Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тестирование уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 44 часа.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удар. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Жонглирование мячом. Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения на 8 счетов и более. Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера. Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

Тема № 6. Техническая подготовка - 40 часов.

Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 38 часов.

Бег в различных сочетаниях и с чередованием упражнений. Прямой и резаный удар. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней частью подъема. Удары серединой подъема. Удары носком и пяткой (назад). Удары правой и левой ногой. Удары после остановки, ведения и рывка. Передачи мяча низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель. Упражнения в кругу, треугольнике, квадрате. Упражнения в парах, тройках. Удары по мячу головой. С места и в движении. Серединой и боковой частью лба. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой и по очередно, по прямой, меняя направление. Между стоек. Движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки). Ведение

зигзагообразно, по кругу, по восьмерке. Эстафеты с обводкой. Отбор мяча (перехват, толчком в плечо, подкат). Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обманные движения финты: «Наступание подошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Проброс мяча мимо соперника». Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Тема № 7. Тактическая подготовка - 40 часов.

Теория – 2 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Практика – 38 часов.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе. Индивидуальные действия. Открывание. Освободится от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча. Упражнения для развития умения «видеть поле». Упражнения один против двух соперников. Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам). Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых ситуациях. Групповые действия. .Взаимодействия двух; трех игроков; четырех. .Комбинации «стенка», «забег». Комбинации при стандартных положениях (угловой, штрафной, свободный, выбрасывание мяча). Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока. Перехват мяча. Выбивание. Действия защитника против одного, двух нападающих.

Тема № 8. Судейская практика - 6 часов.

Практика – 6 часов

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.

Тема № 9. Соревновательная подготовка - 50 часов.

Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 48 часов.

Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Тема № 10. Контрольные нормативы - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Учебный план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов	2	2	-	
3.	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития	2	2	-	
4.	Общая физическая подготовка	20	2	18	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	38	2	36	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка.	42	2	40	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка	42	2	40	
8.	Судейская практика	6	-	6	
9.	Соревновательная подготовка	56	2	54	
10.	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	контрольные нормативы
	Всего часов:	216	16	200	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Задачи, решаемые в процессе физической подготовки. Планирование процесса физической подготовки футболистов. Принципы подготовки футболистов.

Тема № 3. Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Состояние современного футбола в регионе, стране, мире. Технологические достижения. Видеосудейство. Искусственный интеллект

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 20 часов.

Теория – 2 часа.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Практика - 18 часов.

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 колонны 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. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, 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 - 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 пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тестирование уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 28 часа.

Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег приставными шагами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице. Бег приставными шагами. Прыжки с высоким поднятием колен. Упражнения с сопротивлением, с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах, с различными дополнительными отягощениями в беге, в прыжковых упражнениях. Акробатические упражнения - преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а также упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые).

Тема № 6. Техническая подготовка - 42 часа.

Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 40 часов.

Удары по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 - при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на партнера и соперника. Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, вбрасывание мяча.

Удары по мячу ногой. Выполнение по стоячему и двигающемуся мячу удара на точность: в ворота, партнеру. Удары по мячу головой в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу на точность в ворота, партнеру. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Финт «уход» от соперника выпадом. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Вбрасывание мяча из положения «в шаге» на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тема № 7. Тактическая подготовка - 42 часа.

Теория – 2 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Практика – 40 часов.

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, открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Комбинации при «стандартных» положениях. Комбинации в игровых эпизодах. высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Быстрое нападение. Атакующие комбинации через фланги и центр поля. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Действие против игрока без мяча, закрывание и перехват мяча. Противодействие передаче мяча, противодействие ведению, нанесению удара. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Организация обороны с использованием разных видов защиты: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тема № 8. Судейская практика - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.

Тема № 9. Соревновательная подготовка - 56 часов.

Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 54 часа.

Отработка технико-тактических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Тема № 10. Сдача контрольных нормативов - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Учебный план
3 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	
3.	Профилактика спортивного травматизма	2	2	-	
4.	Общая физическая подготовка	18	2	16	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	42	2	40	контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	78	2	76	контрольные нормативы
7.	Судейская практика	6	-	6	
8.	Соревновательная подготовка	60	2	58	
9.	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	контрольные нормативы
	Всего часов:	216	14	202	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Физиологические основы спортивной тренировки - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств. Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Физиологические основы выносливости. Аэробные и анаэробные возможности организма и выносливость. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике.

Тема № 3. Профилактика спортивного травматизма - 2 часа.

Теория – 2 часа.

Причины и виды травм в футболе. Профилактика травматизма в футболе.

Основные приёмы массажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при травмах. Соблюдение режима тренировок, питания, сна и выполнение требований техники безопасности.

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 18 часов.

Теория – 2 часа.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 16 часов.

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 колонны по одному в колонну по два. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Бег с высоким подниманием бедра по боковой линии. Бег с остановками по сигналу, затем – бег в обратную сторону. Прыжковые упражнения. Бег с ускорением на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Жонглирование мяча одной ногой на месте (10 набиваний), по сигналу – быстрое ведение мяча на отрезке 15 метров. Ходьба и бег. Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и крестными шагами. Ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка - 42 часа.

Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тестирование уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 40 часов.

«Челночный» бег на 5,6 и 10 м. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, прыжки через футбольные мячи. Упражнения на развитие координации на координационной лестнице. Специальные силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах, с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса. Акробатические упражнения. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Сочетание движений рук в передвижении, с поворотами, наклонами, махами, прыжками. Вращения на 180, 360, 540 гр. Упражнения с набивными мячами.

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка - 78 часов.

Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 76 часов.

Тактика атаки. Быстрое нападение. Позиционное нападение. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения, отбор мяча, перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища, подкат. Действия игроков в центре поля и на чужой половине. Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по стоячему и двигающемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по

летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону). Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Финт «Ложный замах на удар»: с использованием конуса, с имитацией противодействия партнером. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча.

Тема № 7. Судейская практика - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.

Тема № 8. Соревновательная подготовка - 60 часов.

Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 58 часов.

Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Тема № 9. Контрольные нормативы - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Учебный план
4 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.	4	2	2	
3.	Общая физическая подготовка.	16	2	14	контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	40	2	40	контрольные нормативы
5.	Технико-тактическая подготовка	80	2	78	контрольные нормативы
6.	Судейская практика.	6	-	6	
7.	Соревновательная подготовка.	62	2	60	
8.	Контрольные нормативы	6	-	6	Контрольные нормативы
	Всего часов:	216	12	204	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж - 4 часа.

Теория – 2 часа.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

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

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика - 2 часа.

Основные приёмы массажа.

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 16 часов.

Теория – 2 часа.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 14 часов.

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 колонны по одному в колонну по два. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. 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 следующим образом: 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 и т.д. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с. Бег с препятствиями. Бег прыжками. Семенящий бег. Повторная пробежка коротких отрезков. Старт из различных исходных положений. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика - 38 часов.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой в перед. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления (до 180°). Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной в перед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Прыжки в перед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка - 80 часов.

Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 78 часов.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. . Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по

мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м. Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. «Закрывание», «перехват». Оборона против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Тема № 7. Судейская практика - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.

Тема № 8. Соревновательная подготовка - 62 часа.

Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 60 часов.

Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

Тема № 9. Контрольные нормативы - 6 часов.

Практика – 6 часов.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2026/2027 уч. год (Приложение №2)

Календарный учебный график на 2026/2027 уч. год (Приложение №3)

Календарный учебный график на 2026/2027 уч. год (Приложение №4)

Календарный учебный график на 2026/2027 уч. год (Приложение №5)

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное помещение: для занятий с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью и вентиляцией.

Перечень основного оборудования и инвентаря:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ мячи №4, 5 (для большого поля) – 15 шт.; ✓ стойки для обводки -20 шт.; ✓ конусы – 20шт. ✓ фишки -20шт. ✓ барьеры-10 шт.; ✓ скакалки– 15 шт.; ✓ гантели – 24 шт.; ✓ манишки (2цвета) – 30 шт.; ✓ сумка для хранения мячей – 1шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ арабские мячи (теннисные) – 15 шт.; ✓ ворота с сеткой: большие 2 х 3 м – 2 шт., маленькие 1х 1,5м. – 4 шт.; ✓ ворота с сеткой 3х5м.- 2шт. ✓ табло электронное – 1 шт.; ✓ кистевой амортизатор – 12 шт.; ✓ подкидной трамплин – 1шт. ✓ секундомер -1шт. ✓ планшет магнитный – 1шт. ✓ игровая форма двух цветов- 17 комплектов каждая ✓ компрессор для накачивания мячей-1шт.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

1. Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол.

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6. Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеоманитфонных демонстраций (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

**Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.**

Диагностика и контроль обучения

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля

Тип контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	-	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	декабрь
*Итоговая диагностика	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль*; в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация*; в конце реализации образовательной программы – *итоговая диагностика*.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Средний уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

Список литературы для педагога

1. Годик М.А., Борознов Г.Л. Футбол. Программа РФС для подготовки юных футболистов. Нижний Новгород, 2017. – 92 с.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. Советский спорт, 2016 – 176 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 34. – М.: Издательство стандартов, 2018. – 24 с.
4. Иванов А. А., Петров А. И. Основы подготовки футболистов // Наука и общество в эпоху перемен. 2017. № 1. С. 28–30
- 5.. Кузнецов А.В.: Футбол. Настольная книга детского тренера. ПрофИздат, 2017. -408 стр.
6. Заваров А.А. Футбол для начинающих. Основы и правила. Питер, 2016. – 192 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 76 с.
8. Григорьев С.К. Основы тактической подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие. Краснодар: Просвещение-Юг, 2016-98 стр.
9. Григорьев С.К. Средства тренировки специальной физической работоспособности футболистов: учебно-методическое пособие. Краснодар: Просвещение-Юг, 2016-107 стр.
- 10.Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет - Нижний Новгород: ООО «РА Квартал», 2015- 105 стр.
11. Губа В. А. Стула. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие – М.: Человек, 2015- 87стр.
12. Чесно Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике - М.: СпортАкадемПресс, 2015.- 140с.
13. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
14. Перепелкин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепелкин. - Москва: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2012. - 112 с.
15. Губа В.П., Шамардин А.А. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.

Список литературы для учащихся

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе. - М.: Terra-Спорт, 2017. - 168 с.
3. Талиновский, Б. Звезды мирового футбола. - М.: Фактор, 2011. - 309 с.
4. Пеле Пеле. Автобиография / Пеле. - М.: У-Фактория, 2007. - 272 с.
5. Дасаев Р.А. Львов А.. Мы все - одна команда -М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Горанский, И.В. Карлос Альберто. - М.: Книжный клуб, 2001. - **897** с.
7. Мелентьев, В. П. Футбольные финты, уловки, трюки. - М.: Человек, 2012. - **304** с
8. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов : [пер. с англ.]ю- М. : АСТ : Астрель, 2005. - 128 с.

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		Мальчики		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 м, сек	12	5,10	5,03	4,51
	13	4,55	4,48	4,41
	14	4,40	4,35	4,31
	15	4,30	4,25	4,17
	16	4,16	4,08	4,03
	17	4,02	3,95	3,89
Прыжок в длину с места, см	12	160	170	180
	13	190	195	200
	14	201	205	212
	15	213	218	224
	16	225	230	234
	17	235	240	249
Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	12	5 - 8	7 - 10	9 - 12
	13	0 – 1	2 – 5	6 – 8
	14	1 – 2	3 – 5	6 – 8
	15	2 – 3	4 – 6	7 – 9
	16	2-4	6-8	9-10
	17	2-5	6-9	10-12

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		Мальчики		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 метров с ведением мяча, сек	12	5,60	5,50	5,30
Обводка (3-х) стоек и удар по воротам, сек	13	7,30	7,10	7,04
	14	6,51	6,45	6,40
	15	6,50	6,42	6,36
	16	6,35	6,20	6,11
	17	6,10	6,05	6,01
Жонглирование мяча, кол -во раз	12	10	15	20
	13	15	20	25
	14	20	25	30
	15	30	35	40
	16	40	45	50
	17	45	50	60
Сумма ударов по мячу на дальность правой и левой ногой, м	12	25	30	35
	13	30	35	40
	14	40	45	50
	15	50	55	60
	16	60	65	70
	17	70	75	80

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Объединение «Футбол» группа 1 года обучения (продвинутый уровень).**

Педагог:

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2026 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2026 года по ____ января 2027;
- весенние каникулы – с ____ марта 2027 по ____ апреля 2027;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2027.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Спортивный зал, каб.231	
2					2	Развитие футбола в России и за рубежом	Спортивный зал, каб.231	
3					2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся	Спортивный зал, каб.231	
4					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
5					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
6					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
7					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Входящая диагностика (сдача)

							нормативов)	
10					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
11					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
13					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
14	Октябрь			Групповая	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Соревновательная подготовка		
15					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
16					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
17					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Тактическая подготовка		
19					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Судейская практика		
20					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
					1	Судейская практика		
21					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
22					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
24			2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
25			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
26	Ноябрь			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Техническая подготовка		
27					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28			1	Соревновательная подготовка				
29			1	Соревновательная подготовка	Спортивный			

					1	Техническая подготовка	зал, каб.231	
30					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
32					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
33					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
34					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
40					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
41					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
42					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
43					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
44					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
45					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
46					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
47					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
48					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика
49					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

50					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
51	Январь			Групповая	2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52					1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53					1			
54					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
55					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
56					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
60					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62	Февраль			Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
64					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
68					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
69					1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный			

						зал, каб.231	
70				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
71	Март			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Техническая подготовка		
72				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Тактическая подготовка		
73				1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Судейская практика		
74				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка		
75				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Тактическая подготовка		
76				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка		
77				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Общая физическая подготовка		
78				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
			1	Тактическая подготовка			
79			2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
			2	Техническая подготовка			
80			2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
			1	Соревновательная подготовка			
81			1	Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение	
			2	Соревновательная подготовка			
82			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
			2	Специальная физическая подготовка			
83			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
			2	Тактическая подготовка			
84	Апрель			2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Специальная физическая подготовка		
85				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Соревновательная подготовка		
86				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
			1	Соревновательная подготовка			
87			2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
			2	Соревновательная подготовка			
88			2	Соревновательная подготовка	Спортивный		

						зал, каб.231	
89				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
90				2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
91				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
92				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
93				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
94				1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
95				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
96				2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
97				1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
98				1	Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
99				1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
100				1	Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
101				2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
102				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
103				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
104				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
105				1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

108					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
-----	--	--	--	--	---	-----------------------------------	-------------------------	--

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Объединение «Футбол» группа 2 года обучения (продвинутый уровень).**

Педагог:

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2026 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2026 года по ____ января 2027;
- весенние каникулы – с ____ марта 2027 по ____ апреля 2027;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2027.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Спортивный зал, каб.231	
2					2	Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов	Спортивный зал, каб.231	
3					2	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития	Спортивный зал, каб.231	
4					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
5					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
6					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
7					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Входящая диагностика (сдача нормативов)
10					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение

11					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
12					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
13					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
14	Октябрь			Групповая	1 1	Тактическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
15					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
16					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
17					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
18					1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
19					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
20					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
21					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
22					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
23					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
24					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
25					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
26		Ноябрь				Групповая	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27							2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28				1 1	Общая физическая подготовка Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
29				1 1	Соревновательная подготовка Техническая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
30				1 1	Специальная физическая подготовка Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
31				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный			

						зал, каб.231		
32					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
33					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
40					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
41					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
42					1 1	Специальная физическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
43					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
44					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
45					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика
46					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
47					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
48					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
49					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
50					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
51	Январь			Групповая	2	Техническая подготовка	Спортивный	

						зал, каб.231		
52				1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
53				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
54				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение	
55				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
56				2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
57				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
58				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение	
59				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
60				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
61		Февраль			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63				1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
64				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
65				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
66				1	Техническая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение	
67				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
68				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
69				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
70				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		

71	Март		Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
72				1	Техническая подготовка		
73				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74				1	Тактическая подготовка		
75				1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
76				1	Судейская практика		
77				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
78				1	Техническая подготовка		
79				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
80				1	Тактическая подготовка		
81				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
82				1	Техническая подготовка		
83				2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
84				2	Техническая подготовка		
85		Апрель			Групповая	1	Соревновательная подготовка
86			1	Судейская практика			
87			2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
88			2	Специальная физическая подготовка			
89			2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
			2	Техническая подготовка			

90					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
91					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
92					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
93					1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
94					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
95					2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
96					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
97					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
98		Май				Групповая	2	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
99							2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
100				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
101				1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
102				2	Техническая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
103				2	Контрольные испытания		Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)		
104				1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
105				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
106				2	Тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
107				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
108			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Объединение «Футбол» группа 3 года обучения (продвинутый уровень).**

Педагог:

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2026 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2026 года по ____ января 2027;
- весенние каникулы – с ____ марта 2027 по ____ апреля 2027;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2027.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Спортивный зал, каб.231	
2					2	Физиологические основы спортивной тренировки	Спортивный зал, каб.231	
3					2	Профилактика спортивного травматизма	Спортивный зал, каб.231	
4					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
5					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
6					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
7					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Входящая диагностика (сдача нормативов)
10					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение

11					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
12					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
13					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
14	Октябрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
15					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
16					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
17					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
18					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
19					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
20					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
21					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
22					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
23					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
24					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
25					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
26		Ноябрь				Групповая	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27							2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28				1 1	Общая физическая подготовка Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
29				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
30				1 1	Специальная физическая подготовка Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
31				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			

32					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
33					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39		Декабрь				Групповая	2	Соревновательная подготовка
40				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
41				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
42				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
43				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
44				1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
45				2	Контрольные испытания		Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика
46				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
47				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
48				2	Тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
49				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
50				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
51	Январь			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

52					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
54					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
55					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
56					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
59					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
60					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61		Февраль					Групповая	2
62			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
63			1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
64			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
65			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
66			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			Наблюдение
67			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
68			2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
69			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
70			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
71	Март			Групповая	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение

72					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
73					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
74					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
75					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
76					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
77					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
78					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
79					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
80					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
81					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
82					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
83					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
84		Апрель				Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
85							1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
86				1 1	Соревновательная подготовка Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
87				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
88				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
89				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
90				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
91				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			

92					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
93					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
94					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
95					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
96					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
97					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
98		Май				Групповая	2	Технико-тактическая подготовка
99				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
100				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
101				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
102				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
103				2	Контрольные испытания		Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
104				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
105				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
106				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
107				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
108				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
Объединение «Футбол» группа 4 года обучения (продвинутый уровень).**

Педагог:

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2026 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2026 года по ____ января 2027;
- весенние каникулы – с ____ марта 2027 по ____ апреля 2027;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2027.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Спортивный зал, каб.231	
2					2	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж	Спортивный зал, каб.231	
3					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
4					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
5					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
6					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
8					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Входящая диагностика (сдача нормативов)
9					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
10					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

11					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
12					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
13					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
14	Октябрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
15					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
16					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
17					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
18					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
19					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
20					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
21					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
22					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
23					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
24					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
25					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
26		Ноябрь				Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27							1 1	Общая физическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
29				1 1	Специальная физическая подготовка Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
30				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
31				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		

32					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
33					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39		Декабрь				Групповая	2	Технико-тактическая подготовка
40				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
41				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
42				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
43				1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
44				2	Контрольные испытания		Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика
45				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
46				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
47				2	Тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
48				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
49				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
50				2	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж		Спортивный зал, каб.231	
51	Январь				Групповая		2	Технико-тактическая подготовка

52					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
54					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
55					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
56					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
59					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
60					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61		Февраль					Групповая	2
62			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
63			1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
64			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
65			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
66			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			Наблюдение
67			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
68			2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
69			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
70			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
71	Март			Групповая	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение

92					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
93					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
94					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
95					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
96					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
97					1 1	Соревновательная подготовка Судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
98		Май				Групповая	2	Технико-тактическая подготовка
99				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
100				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
101				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
102				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
103				2	Контрольные испытания		Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
104				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
105				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
106				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
107				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
108				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	

Программа воспитания

- **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	День тренера	30 октября	Беседа
2	День народного единства	4 ноября	Беседа
3	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
4	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
5	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»
6	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
7	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
8	День космонавтики	12 апреля	Беседа
9	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»
10	День Мурманской области	28 мая	Викторина