

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО  
ФУТБОЛУ «ВИКТОРИЯ» ПОСЕЛКА СОВХОЗНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» мая 2023 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО ССШ  
по футболу «Виктория»  
\_\_\_\_\_ М.К.Дроботенко  
приказ от 25.05.2023 г. № 111

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВВЕДЕНИЕ В ФУТБОЛ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 92 часа

**Возрастная категория:** от 5 до 7 лет

**Состав группы:** от 11 человек

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, дистанционная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется** на бюджетной основе

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 19906

Автор-составитель:  
Орлова Елена Борисовна,  
заместитель директора МАУ ДО  
ССШ по футболу «Виктория»

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы. Учебный (тематический) план .....	5
3. Содержание учебного (тематического) плана .....	6
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	12
5. Список литературы .....	15
6. Приложение № 1. Контрольные упражнения .....	19
7. Приложение № 2. Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы .....	20
8. Приложение № 3. Календарный учебный график программы .....	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Введение в футбол» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа реализуется на бюджетной основе.

Программа является **актуальной** в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия в спортивной школе. Таким образом, Программа является **педагогически целесообразной**.

**Новизна** Программы состоит в том, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- в формах и методах обучения (тренировочные занятия, соревнования, организация летней оздоровительной компании, конкурсы и др.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.);
- в средствах обучения (мячи разных размеров в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, ограничительные фишки, конусы, стойки и др.).

**Отличительные особенности** Программы в воспитании дружбы, товарищества и взаимопомощи, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения по отношению к соперникам и судьям.

### **Адресат Программы:**

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации Программы: 5 – 7 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься футболом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом **в смешанных группах**. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста

до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

**Форма занятий:** групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. Наполняемость группы – от 15 человек.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 академический час = 45 минут).

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Срок реализации программы:** 1 год. Количество учебных часов в год – 92 при образовательном процессе – 46 недель.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, дистанционная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в сферу футбола на уровне первичного знакомства.

Виды занятий, предусмотренные Программой: теоретические и практические.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

**Цель Программы** – формирование интереса обучающихся к футбольной игре и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

**Задачи Программы:**

**Обучающие:**

- ознакомить с историей развития футбола;

- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

**Развивающие:**

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

**Воспитывающие:**

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план подготовки футболистов на 46 недель тренировочных занятий

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	0,25	0,25		
2.	Гигиена и режим дня спортсмена	0,25	0,25		Опрос
3.	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья	0,25	0,25		
4.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	0,25	0,25		
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	0,25	0,25		
6.	История развития футбола	0,25	0,25		Опрос
7.	Правила игры	1	1		Опрос
8.	Физиологические основы спортивной тренировки	0,25	0,25		
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30		30	Контрольные упражнения
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10		10	Контрольные упражнения

11.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - интегральная подготовка; - психологическая подготовка; - участие в спортивно-массовых мероприятиях	44		44	Наблюдение. Контрольные упражнения
13.	Самостоятельная работа (работа в каникулярное время)	до 5		до 5	
14.	Итоговое занятие	0,25	0,25		
<b>ИТОГО НА 46 НЕДЕЛЬ:</b>		<b>92</b>	<b>3</b>	<b>89</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана**

**Цель** – формирование интереса обучающихся к футболу привлечение их к регулярным занятиям физической культурой. Обучить детей основам техники футбола, укрепить и развить физические качества обучающихся, отобрать талантливых детей для многолетней спортивной тренировки.

#### **Задачи:**

- обучать основам техники футбола;
- развивать физические способности;
- прививать навыки самодисциплины;
- сформировать систему начальных знаний в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта;
- укрепить физическое здоровье, развить физические качества с помощью средств физической подготовки;
- формировать умение работать в группе.
- формировать у детей ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитать морально-волевые качества, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки.

#### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическое занятие.* Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

#### **2. Гигиена и режим дня спортсмена.**

*Теоретическое занятие.* Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение

правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

### **3. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья.**

*Теоретическое занятие.* Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **4. Места занятий. Оборудование и инвентарь.**

*Теоретическое занятие.* Применяемые в процессе соревнований и тренировки футбольные мячи, оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства, технические средства.

### **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи**

*Теоретическое занятие.* Врачебный контроль при занятиях футболом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Техника безопасности при занятиях футболом.

### **6. История развития футбола.**

*Теоретическое занятие.* История развития футбола в России. Российские соревнования по футболу. Лучшие российские футболисты. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

### **7. Правила игры.**

*Теоретическое занятие.* Знакомство с правилами игры в футбол. Простые правила двусторонней игры. Амплуа игроков. Взаимодействия в команде. Толерантное отношение к сопернику. Разбор правил игры.

### **8. Физиологические основы спортивной тренировки.**

*Теоретическое занятие.* Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

*Практические занятия.* Выполняются специальные упражнения.

### **1) Упражнения для развития координации:**

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;
- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений;
- упражнения со скакалкой;
- подвижная игра «Запрещенное движение».

### **2) Упражнения для развития быстроты:**

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам».

### **3) Упражнения для развития дистанционной скорости:**

- движение змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью;
- подвижные игры: «Живая цепь», «Пустое место».

### **Для вратарей:**

- упражнения в ловле малого мяча;
- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
  - из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле малого мяча;
- игра по упрощенным правилам.

### **4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед; с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх; с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;

- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- подвижные игры.
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с утяжелителями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках мяча;
- броски футбольного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- то же с приставными шагами, с отягощением.

**5) Упражнения для развития ловкости:**

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч рукой, головой, ногой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рву», «Салки мячом».

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;
- кувырки вперед и назад.

## **б) Упражнения для развития специальной выносливости:**

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;
- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
- тренировочные игры с увеличенной продолжительностью;
- игры с уменьшенным по численности составом.

### Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

## **10. Избранный вид спорта:**

### **Техника игры в футбол.**

#### *Практические занятия.*

#### **1) Для отработки техники передвижений выполняются:**

- бег по прямой, изменяя скорость и направление;
- бег приставным и скрестным шагом (влево и вправо);
- бег спиной вперед;
- повороты во время бега налево и направо.
- остановки во время бега выпадом и прыжками (на обе ноги);
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега;
- прыжки вверх толчком двух ног с места

#### **2) Для отработки технических приёмов игры в футбол выполняются:**

- перекатывание мяча подошвой;
- ведение мяча внутренней частью, серединой подъёма;
- остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы;
- прямой и резаный удар по мячу;
- отработка точности удара;
- обманные движения (ложная и действительная фазы движения);
- отбор мяча.

### Для вратарей:

- ловля мяча;
- отбивание мяча кулаком;
- бросок мяча рукой;
- выбивание мяча с рук.

Выполнение технических приёмов анализируется и отрабатывается опыт их применения в конкретных игровых условиях.

### **Тактика игры в футбол.**

Изучение элементарных тактических действий: «открывание» и «закрывание» соперника.

*Практические занятия.* Разучивается **при тактике нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Тренировка умения своевременно выполнить короткую или среднюю передачи. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

*Практические занятия.* Разучивается **при тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание». Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

### Тактика вратаря.

*Практические занятия.* Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах

вблизи своих ворот.

### **Планируемые результаты:**

#### **По окончании обучения обучающиеся будут знать:**

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- о важности занятий физической культурой;
- о культуре здорового образа жизни;
- о принципах оказания первой помощи;
- историю развития футбола;
- правила игры в футбол.

#### **По окончании обучения обучающиеся будут уметь:**

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

### **Спортивно-массовые мероприятия.**

*Практические занятия.* Проводятся учебные и тренировочные, товарищеские игры с применением в них изученного программного материала.

### **11. Итоговое занятие.**

*Теоретическое занятие.* Подводятся итоги за прошедший год.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Календарный учебный график Программы** – как составная часть образовательной программы (Приложение № 3).

### **Условия реализации Программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение, перечень оборудования и инвентаря:**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал,
- футбольное поле,
- оборудованные раздевалки и душевые,
- гимнастические скамейки,
- футбольные стойки,
- шведская стенка,

- турники,
- скакалки
- футбольные мячи,
- секундомеры,
- кольца-мишени,
- рама с подвесными мячами,
- переносные ворота,
- футбольный переносной щит,
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

#### **Информационное обеспечение:**

- rfs.ru – Российский футбольный союз.
- minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки Российской Федерации.
- <http://футбол-удары.рф> – Индивидуальная подготовка юных футболистов;
- <http://www.championat.com/football/> - Футбол России и мира;
- <http://www.sports.ru/news/football/> - Новости – футбол России.

#### **Кадровое обеспечение:**

Для реализации Программы требуется тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями в области футбола, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации занятости детей.

#### **Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы:**

В ходе реализации данной Программы проводится начальный, текущий и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

- Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь-октябрь);
- Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;
- Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы

контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся (Приложение № 1).

Применяется перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения Программы (Приложение № 2).

*Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.*

### **Методическое обеспечение программы:**

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

### **Методы обучения:**

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным

методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Акробатические упражнения.
- Эстафеты.

**Основные методы выполнения упражнений:**

- спортивно - игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу – спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовые документы**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;
- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школы по футболу «Виктория» поселка Совхозного муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

**Список литературы,  
используемый при написании Программы**

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.
3. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
4. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
7. Теория и практика футбола №2, №3. – ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
8. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс,

2002.

9. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
10. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
2. Малов В.И. Я познаю мир: Футбол. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2006.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
5-7 лет		
Бег 30 м, с	+	+
Челночный бег 3x10 м, с	+	+
Прыжок в длину с места, см	+	+
Жонглирование мячом, раз	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Методика проведения контрольных испытаний по ОФП**

*Бег 30 м* выполняется с высокого старта, разрешается одна попытка.

*Челночный бег 3x10 м.* Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка.

*Прыжок в длину с места* проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

*Жонглирование мячом.* Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№	Критерии	Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка уровня
1	Теоретические знания	Обучающийся знает: 1) о личной гигиене; 2) о значении режима дня для спортсмена; 3) историю развития футбола в России и лучших российских футболистов	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	высокий уровень
			Объем усвоенных знаний составляет более половины знаний, предусмотренных программой за конкретный период	средний уровень
			Овладел менее половины объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период	низкий уровень
2	Практические умения и навыки	Обучающийся владеет: 1) основными техническими приемами (техника остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам); 2) элементарными тактическими действиями: «открывание» и «закрывание» соперника	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	высокий уровень
			Объем усвоенных умений и навыков составляет более половины	средний уровень
			Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки	низкий уровень
3	Взаимодействие в команде	Обучающийся: 1) умеет согласовывать свои действия с другими игроками; 2) оказывает поддержку и взаимопомощь другим членам команды	Самостоятельно планирует и организывает свои действия	высокий уровень
			Осуществляет действия при напоминании педагога	средний уровень
			Нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	низкий уровень



**ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**годового цикла подготовки футболистов для учебных групп СО (ДОП)**  
**МАУ ДО СДЮСШ по футболу «Виктория»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Вид подготовки	Содержание учебного материала	Количество часов в месяц												Итого часов
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
Теоретическая подготовка	1. Вводное занятие	0,25												0,25
	2. Гигиена и режим дня спортсмена		0,25											0,25
	3. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья						0,25							0,25
	4. Места занятий. Оборудование и инвентарь			0,25										0,25
	5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи					0,25								0,25
	6. История развития футбола										0,25			0,25
	7. Правила игры			0,5	0,5									0,5
	8. Физиологические основы спортивной тренировки								0,25					0,25
	9. Аттестация											0,25		0,25
		<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>
Практическая подготовка	1. Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		12
	2. Техническая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2		20
	3. Тактическая подготовка		2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		12
	4. Специальная физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	5. Общая физическая подготовка	2,75	2,75	2,25	2,5	2,75	2,75	3	2,75	3	2,75	2,75		30
	6. Учебные игры (спортивно-массовые мероприятия)	вне сетки часов												0
	7. Психологическая подготовка	вне сетки часов												0
	8. Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	1												4
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>6,75</b>	<b>6,75</b>	<b>7,25</b>	<b>7,5</b>	<b>7,75</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>7,75</b>	<b>8</b>	<b>7,75</b>	<b>8,75</b>	<b>4</b>	<b>89</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА 46 НЕДЕЛЬ</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>92</b>								

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью  
23 (двадцать три) \_\_\_\_\_ страницы

Директор МАУ ДО СДЮСШ  
по футболу «Виктория»

М.К.Дроботенко