

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» городского округа Судак**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете школы.
Протокол № 18
от 29. 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР О.А. Васильева
29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 2»
городского округа Судак
Приказ № 243
от 29. 08. 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год.

Вид программы: модифицированная.

Уровень: базовый.

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Составитель программы: Ширяев Владимир Андреевич, учитель физической культуры.

Руководитель кружка: Ширяев Владимир Андреевич.

Всего: 136 часов в год: по 68 часов в каждой группе.

Учебных недель: 34.

Количество часов в неделю: 2.

Групп: 2.

г. Судак, 2025г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2"
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК,** Шишкина Наталья Викторовна, Директор

01.09.25 15:16 (MSK) Сертификат 27DFA33E38B74AB525973CBD8C5AFF67

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе следующих **нормативных** документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных

организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак (в действующей редакции);

- Основная программа дополнительного образования МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак на 2025/2026 учебный год (приказ № 243 от 29.08.2025г.).

– Положение о рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в действующей редакции);

другие Федеральные законы и нормативно-правовые акты Российской Федерации и Республики Крым, муниципальные правовые акты городского округа Судак в сфере дополнительного образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Новизна программы: участие в национальном проекте «Успех каждого ребенка».

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Педагогическая целесообразность:

Программа содержит основные разделы:

- ✓ Теоретическая подготовка;
- ✓ Общая физическая подготовка;
- ✓ Специальная физическая подготовка;
- ✓ Техническая подготовка;
- ✓ Тактическая подготовка;
- ✓ Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

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

Практические занятия - тренировки, соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.
2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть - упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

Адресат программы: обучающиеся 6-10 лет.

Объем и срок освоения программы: 2 группы по 2 часа в неделю. Длительность одного занятия: 45 минут. Итого в год на одну группу: 68 часов. Всего выделено для реализации программы (на 2 группы): 4 часа в неделю – 136 часов.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения: очная; групповая.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся в осеннее и весеннее время на спортивном стадионе; в зимнее – в школьном спортивном зале. Наполняемость одной группы: 33 человека. Общий набор: 66 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Режим занятий:

Название кружка	День недели	Время занятия	Преподаватель
футбол	Понедельник (1-2)	13.50-14.50	Ширяев В.А.
	Четверг (1-2)	13.50-14.50	Ширяев В.А.
	Понедельник (3-4)	15.00-16.00	Ширяев В.А.
	Четверг (3-4)	15.00-16.00	Ширяев В.А.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: сформировать умения и навыки для игры в футбол.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- ✓ создать условия для систематических занятий футболом;
- ✓ ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
- ✓ обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;
- ✓ обучить технике игры в футбол;
- ✓ обучить тактике футбольной игры.

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- ✓ формировать культуру здорового образа жизни;
- ✓ воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- ✓ прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок;
- ✓ способствовать воспитанию волевых качеств;
- ✓ воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в школьных, муниципальных и республиканских соревнованиях по футболу. Предполагается, что в результате участия в соревнованиях будут показаны высокие результаты.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

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. Теоретическая подготовка

2.1. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.

Теоретические занятия.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

2.2. История развития футбола в России.

Теоретические занятия. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

2.3. Правила игры в футбол.

Теоретические занятия. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперед и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперед, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперед, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, с крестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2).

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

5. Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. ***Практические занятия.***

Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения.

Теоретические занятия.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. 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.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять 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.

6.2. Тактика защиты.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

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

Практические занятия. Тренировка умения нападающего игрока.

6.3. Тактика вратаря.

Теоретическое занятие. Правильная позиция при различных ударах в зависимости от «угла удара», «закрывать» в воротах.

Практические занятия. 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.

7. Подготовка к соревнованиям

7.1. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся игры по упрощенным правилам.

7.2. Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

7.3. Просмотр матчей.

Теоретические занятия. Разбор матчей после выезда на просмотр матчей между командами мастеров.

8. Итоговое занятие.

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период.

Практические занятия.

Отработка умения играть по плану - заданию.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловым, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные результаты

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Развитие мини-футбола в России	Выполнять различные упражнения для ОФП и СФП
Права и обязанности игроков Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований	Выполнять удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнять удары головой. Останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы, грудью
Врачебный контроль и самоконтроль Особенности травматизма в мини-футболе. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях	Уметь использовать короткие и средние передачи, выполнять игровые задания на своем месте, противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;

2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

1.1. Календарный учебный график.

Сроки начала и окончания учебного года:

- начало 2025/2026 учебного года - **01 сентября 2025 года;**
- окончание 2025/2026 учебного года - **26 мая 2026 года.**

Продолжительность учебного года, четвертей:

УЧЕБНЫЕ ПЕРИОДЫ	НАЧАЛО ЧЕТВЕРТИ	ОКОНЧАНИЕ ЧЕТВЕРТИ
1-11 КЛАССЫ		
1 четверть	01.09.2025 года	24.10.2025 года
2 четверть	05.11.2025 года	30.12.2025 года
3 четверть	12.01.2026 года	27.03.2026 года
4 четверть	06.04.2026 года	26.05.2026 года

Сроки и продолжительность каникул:

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 30 календарных дней.

Каникулы для обучающихся 1 - 11 классов:

КАНИКУЛЫ:	ПЕРИОДЫ:
осенние	25.10.2025 г. - 04.11.2025 г.
зимние	31.12.2025 г. - 11.01.2026 г.
весенние	28.03.2026 г. - 05.04.2026 г.

Дополнительные каникулы для первоклассников: 16.02.2026г.- 22.02.2026г.

Режим работы образовательного учреждения на 2025/2026 учебный год:

- обучающиеся 1-11 классов занимаются в первую учебную смену;
- продолжительность учебной недели - 5 дней;
- начало занятий - 8.00 часов.

2.2. Условия реализации программы.**2.2.1. Материально-техническое обеспечение.**

Ворота футбольные уменьшенные переносные – 4 шт

Мяч футбольный – 10 шт

Мяч мини-футбольный соревновательный – 10 шт

Манишка (2 цвета по 14 штук) – 28 шт

Свисток – 3 шт

Секундомер – 2 шт

Фишки (конусы) – 25 шт

Корзина для мячей – 1 шт

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 5 шт

Скамейка гимнастическая (2 м) – 2 шт

Гантели массивные (1 кг) – 20 шт

Скакалка – 1 шт

Утяжелитель для ног – 6 шт

Утяжелитель для рук – 6 шт

Сетка для переноски мячей – 2 шт

2.2.2. Информационное обеспечение.

Официальный сайт МБОУ «СОШ № 2» городского округа Судак.

2.2.3. Кадровое обеспечение.

Руководитель спортивной секции «Футбол» Ширяев Владимир Андреевич, учитель физической культуры.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (см. Приложение № 1).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Теоретическая подготовка	3	3		
2.1.	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	1	1		Опрос
2.2.	История развития футбола в России	1	1		Опрос
2.3.	Правила игры	1	1		Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	13		13	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	13		13	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	15	1	14	Контрольные упражнения
6.	Тактическая подготовка	17	3	14	
6.1	Тактика игроков при нападении	7	1	6	
6.2	Тактика игроков при защите	7	1	6	
6.3.	Тактика вратаря	4	1	5	
7.	Подготовка к соревнованиям	6	1	9	
7.1	Тренировочные игры	6		6	Разбор игр
7.2	Соревнования	3		3	Разбор игр
7.3	Просмотр матчей	1	1		Разбор игр
8.	Итоговое занятие	1	1	0	
Итого		68	8	60	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ Вид упражнения		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Общая физическая подготовка								
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4
2	Бег 60 м (сек.)	9,7	9,5	9	8,6	8,0	7,7	7,6
3	Бег 300 м (сек.)	61	59	57	-	-	-	-
4	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	72	70	66	62
4	Бег 6-мин бег (м)	1150	1300	1400	1500	-	-	-
5	12-ти минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100	3150
6	Челночный бег 120 м (сек.)	29,1	28,4	26,8	26,7	26,	25,6	-
7	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	230	240

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

8	Тройной прыжок в длину с места (см)	450	480	530	600	-	-	-
9	Многоскоки 8-ми кратные (м)	10,5	12	-	-	-	-	-
10	Многоскоки 5-и кратные (м)	-	-				12	12,5
Специальная физическая подготовка								
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8
2	Челночный бег с ведением мяча 5x10 м (сек.)	-	-	-	30,0	29,0	28,0	27,0
3	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	38	45	55	65	70	80
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	20
Техническая подготовка игроков								
1	Удар по воротам на точность (число попаданий)	3	4	5	6	7	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	9,5	9,0	8,6	8,2	7,9	7,7	5,8
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7	9	12	16	21	23	25
Для вратарей								
1	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	-	-	29	34	38	40
2	Доставание подвешенного мяча в прыжке кулаком (см)	-	-	-	44	48	55	58
3	Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	-	16	18	19	23	26	30

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. 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.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели массового футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

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.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, 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

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. - М.: МИР, 1998. - 287 с.
3. Вартанян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. - Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов - М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
5. Виниаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. - М.: Просвещение, 2000. - 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. - М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. - М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. - М., 2009.
11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. - М.: Терра-спорт, 1999. - 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

- рекомендации. - Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: «СААМ», 1995.
 16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). - М.: Издательство «Э», 2017. - 128 с.
 18. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра - спорт, Олимпия Пресс, 2002.
 19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 255 с., ил.

Интернет-ресурсы

1. Познавательная и развлекательная информация о футболе. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovosport.ru/football.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).
2. История Российского футбола. [Электронный ресурс] URL: <http://marmelad.narod.ru/history.html>. (Дата обращения: 06.11.2018).

Приложение № 1

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела;- упражнения со скакалкой.

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

Для вратарей:

- 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;
- 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 гантелями;

- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; - то же с приставными шагами, с отягощением.

5) 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.

6) Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- 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.

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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	По плану	По факту
1.	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	1		
2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	1		

4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	1		
5.	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	1		
6.	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	1		
7.	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1		
8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1		
9.	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1		
10.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1		
11.	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	1		
12.	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1		
13.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	1		
14.	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	1		
15.	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	1		
16.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	1		
17.	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1		
18.	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	1		
19.	Товарищеские встречи с командами других школ.	1		
20.	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1		
21.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1		
22.	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	1		
23.	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
24.	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	1		
25.	Товарищеские встречи	1		
26.	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	1		
27.	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1		

28.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 1 Двусторонняя игра.	1		
29.	Упражнения для развития быстро-ты и координационных способ-ностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1		
30.	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	1		
31.	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	1		
32.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1		
33.	Товарищеские встречи.	1		
34.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, пере-хват) Двусторонняя игра.	1		
35.	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	1		
36.	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
37.	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	1		
38.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1		
39.	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	1		
40.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	1		
41.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	1		
42.	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	1		
43.	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	1		
44.	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	1		
45.	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	1		
46.	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	1		
47.	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1		

48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
49.	Товарищеские встречи	1		
50.	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	1		
51.	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	1		
52.	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра.	1		
53.	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	1		
54.	Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	1		
55.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра	1		
56.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1		
57.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	1		
58.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	1		
59.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	1		
60.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	1		
61.	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	1		
62.	Товарищеские встречи	1		
63.	Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра.	1		
64.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	1		
65.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	1		
66.	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра.	1		
67.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановки мяча. Игра.	1		
68.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра.	1		