

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябец  
Приказ № 57-04 от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Футбол»**

Срок реализации: 1 год  
(возраст обучающихся 6-17 лет)

Разработчик программы:  
Заместитель директора- Коровина О.А..

2023 год  
п. Лев Толстой

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план	6
1.3. Содержание программного материала	
1.3.1 Модуль «Физическая подготовка»	6
1.3.2 Модуль «Основы футбола»	11
1.4. Планируемые результаты	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Система контроля и формы аттестации	17
2.3. Оценочные материалы	
2.3.1 по модулю «Физическая подготовка»	18
2.3.2 по модулю «Основы футбола»	20
2.4. Условия реализации программы	
2.4.1 Материально-техническое обеспечение	23
2.4.2 Методические условия	22
2.4.3 Информационное обеспечение программы	25
2.4.4 Кадровое обеспечение	27
2.5. Воспитательная работа	28
2.6. Приложения (Рабочие программы учебных модулей, рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы)	28

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения.

**Актуальность программы.** Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или, его собрата, футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям и подросткам, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Программа позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога дополнительного образования, комфортных условий для развития и формирования таланта игры в футбол подрастающего поколения.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

В содержание программы включены элементы лучших педагогических практик современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта «Футбол».

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся посредством обучения игре в футбол.

#### **Задачи программы:**

##### *обучающие:*

- формирование основ знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование элементарных знаний в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создание представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- обучение техническим элементам и правилам игры;
- обучение тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях футболом;

##### *развивающие:*

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие общефизических и специальных качеств;
- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

##### *воспитательные:*

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- формирование основ нравственной, эстетической и экологической культуры обучающихся.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Кожаный мяч» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

**Формы и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

Тип занятий: теоретический и практический.

Максимальная наполняемость учебной группы – 15 человек, минимальная – 10 человек.

*Режим занятий.* Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы - 1 год, 216 часов.

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов	Количество часов		Формы проведения промежуточной аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Физическая подготовка	104	4	100	эстафеты, спортивные состязания/выполнение упражнений, тестирование
2.	Основы футбола	112	8	104	соревнования / выполнение упражнений, учебные игры, турниры
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

## 1.2. Учебный план

### 1.3. Содержание программного материала

#### 1.3.1 Модуль «Физическая подготовка» (104 ч.)

##### Теория - 4 ч.

*Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

*Сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста.

Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена;

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

*Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

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

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

**Практика – 98 ч.**

***Общая физическая подготовка (48 ч).***

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из 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.

2. *Общеразвивающие 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

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

6. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7 *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8 *Лыжи.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.



## ***Специальная физическая подготовка (50 ч.)***

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### *2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в

глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и врата; удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

### *3. Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

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

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*4. Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и

с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.**

Эстафеты. Спортивные состязания.

### **1.3.2 Модуль «Основы футбола» (112 ч.)**

#### **Теория – 8 ч.**

##### *1. Развитие футбола в России и за рубежом*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

##### *2. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

##### *3. Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

##### *4. Правила игры.*

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная.

5. *Место занятий, оборудование и инвентарь.*

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

6. *Организация и проведение соревнований.*

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

7. *Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.*

Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры.

8. *Тактика игры в нападении* (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

**Практика - 102 ч.**

***Техническая подготовка (54 ч.)***

1. *Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

2. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

3. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

4. *Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

5. *Обманные движения (финты).* Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

6. *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

7. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

8. *Техника ИГРЫ вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### ***Тактическая подготовка (48 ч.)***

#### ***1. Техника нападения***

- *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа-

передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

- *Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации.

- *Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

## *2. Тактика защиты*

- *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- *Групповые действия.* Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

- *Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Промежуточная (итоговая) аттестация – 2 ч.**

Участие в соревнованиях. Товарищеские турниры.

## **1.4 Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности,

самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

**По окончании изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся будут знать:**

- двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- основные анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы организации самостоятельных занятий физической культурой;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

**Обучающиеся будут уметь:**

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать самостоятельные занятия по ОФП и СФП, проводить разминки; подвижные игры, эстафеты;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, состязания);
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельностью.

**По окончании изучения модуля «Основы мини-футбола» обучающиеся будут знать:**

- историю развития мини-футбола в России и за рубежом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- методику организации самостоятельных занятий мини-футболом;

- технику и тактику игры, методы обучения;
- приемы групповых и командных действий.

**Обучающиеся будут уметь:**

- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения - 1 сентября;

Окончание обучения - 31 мая.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

#### План-график

№ п/п	Наименование модуля	Месяц									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Физическая подготовка	14	13	11	14	9	11	14	13	5	104
2.	Основы футбола	14	13	11	14	9	11	14	13	13	112
	<b>Всего</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>216</b>

### 2.2. Система контроля и формы аттестации

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

- по модулю «Физическая подготовка» - эстафет, спортивных состязаний;

- по модулю «Основы футбола» - соревнования.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система комплексного контроля, который включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд

организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке учащихся. В качестве объектов проверки результативности реализации программы специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки учащихся является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике вида спорта.

## **2.3. Оценочные материалы**

### **2.3.1 По модулю «Физическая подготовка»**

Программа тестирования для определения уровня и учёта физической подготовленности обучающихся включает:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейкой старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки,

вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.

- Подтягивание (юноши), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

<b>Уровень физической подготовленности учащихся</b>			
10 – 15 лет		16 – 18 лет	
<i>Упражнения</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Кол-во</i>
6 минутный бег(м)	1100-1200	6 минутный бег	1300-1400
Бег 30 м	5,6-5,2	Бег 30 м	5,1-4,8
Бег 3 x 10 м	9,0-8,6	Бег 3 x 10 м	8,0-7,6
Прыжки в длину с места	170-190	Прыжки в длину с места	125-145
Подтягивания на перекладине (юноши)	5-6	Подтягивания на перекладине (юноши)	8-9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	10-15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	10-15

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (Таблица 1).

Таблица 1

#### Оценка уровня освоения программы

<b>Уровни/ количество баллов</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
Высокий уровень/ 5 баллов	Теоретические знания	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Применяет приобретенные умения и навыки во время выполнения практических заданий.

Средний уровень/ 3-4 балла	Теоретические знания	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий уровень/ 1-2 балла	Теоретические знания	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

### 2.3.2 По модулю «Основы футбола»

№ п/п	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>										
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5
		6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
		7.2	6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8
2.	Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5
					32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
					35.0	32.0	30.0	28.0	27.0	26.0
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	20	25	30	35	40	45	50	55
			15	20	25	30	35	40	45	50
			10	15	20	25	30	35	40	45
4.	Вбрасывание мяча на дальность	12	13	14	15	17	19	21	23	25
		10	12	13	14	15	17	19	21	23
		8	10	12	13	14	15	17	19	21
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>										
1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	6	7	7	8	8	8	8	8
		4	5	6	6	7	7	7	7	7
		3	4	5	5	6	6	6	6	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
					10.5	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
					9.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.7
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25	26	21	23	25
		6	8	10	16	20	25	20	20	22

		4	6	8	14	16	20	16	16	20
<b>ДЛЯ ВРАТАРЕЙ</b>										
1.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	-	-	-	30 28 24	34 30 28	38 34 30	40 38 34	43 40 38	45 43 40
2.	Доставание подведенного мяча в прыжке (см)	-	-	-	45 40 35	50 45 40	55 50 45	58 55 50	60 58 55	62 60 58
3.	Бросок на дальность рукой (м)	-	-	-	20 18 16	24 20 18	26 24 20	30 26 24	32 30 26	34 32 30

## 2.4. Условия реализации программы

### 2.4.1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)- 15 шт.
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр) - 15 шт.;
- Комплект футбольных мячей (на команду)- 15 шт.;
- Переносные футбольные ворота - 2 шт.;
- Набивные мячи - 15 шт.;
- Скакалки - 15 шт.;
- Компрессор для накачки мячей- 1 шт.;
- Стойки и «пирамиды» для обводки - 20 шт.;
- Гимнастические маты - 15 шт.;
- Арки для отработки точности передач - 10 шт.;

### 2.4.2. Методические условия

Программа предусматривает применение различных *методов организации образовательной деятельности*:

*по источнику передачи и восприятию информации:*

- словесные: все действия комментируются педагогом, при сложности восприятия какой-либо техники педагог дополнительно разъясняет сложные элементы. Применяются рассказ, беседа, стимулирование к самостоятельному размышлению ученика.

- наглядные: демонстрация техники выполнения упражнения или приема педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практические: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры; используются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, оперативного стимулирования, регулирования и контроля, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков, коррекции обучения для полного достижения цели;

*по логике передачи и восприятию информации:*

- индуктивные: содержание изучаемого материала раскрывается от частного к общему;

- дедуктивные - от общего к частному.

На начальном этапе обучения важно, чтобы обучающийся воспринимал технику целостно, не дробя её на мелочи, и усвоил основные принципы. Далее при достижении определенного уровня выявляются проблемы, и

начинается работа над отдельными элементами техники и над конкретными качествами личности.

*По степени самостоятельности мышления:*

- репродуктивные: предполагают усвоение информации от педагога, не изменяя её.

- проблемно-поисковые: применяются в ходе проблемного обучения. Педагог создает проблемную ситуацию (ставит вопросы, предлагает задачу, соревновательную ситуацию), организует коллективное обсуждение возможных подходов к решению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, высказывают предположения о путях решения проблемной ситуации, обобщают ранее приобретенные знания, выявляют причины явлений, объясняют их происхождение, выбирают наиболее рациональный вариант решения проблемной ситуации.

*По степени управления учебной работой:*

- под руководством педагога: основной учебно-тренировочный процесс проходит именно под руководством педагога для необходимости постоянно корректировать действия обучающихся, анализировать работу и при необходимости стимулировать занимающегося;

- самостоятельная работа: необходима для выявления индивидуальных особенностей ребенка, возможных психологических и физических проблем, а также приучению его к самостоятельности и ответственности.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры, состязания,
- учебные игры.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект занятия с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их



исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учащихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Процесс обучения новым двигательным действиям может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения. Происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. На данном этапе необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре.

### ***Дидактические материалы***

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
- учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

### **2.4.3 Информационное обеспечение программы**

#### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

#### ***Используемая литература:***

1. Андреев С. Н. Футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 2000.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1990.
3. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.
4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1994.
5. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
6. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 2002.

#### ***Список литературы для педагога:***

1. Андреев С. Н. Футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 2000.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - «Физкультура и спорт», 1994.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт», 2002., 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбукаспорта).

4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола».

6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003.

7. Качанин Л., Горский Л. - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание.

8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009г.

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

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.

2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. - М.: Советский спорт, 1989.

#### ***Электронные ресурсы:***

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.273-фз.РФ>

2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный

3. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>, свободный

4. Российский футбольный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rfs.ru/>, свободный

5. Футбол на куличках [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://football.kulichki.net/>, свободный

#### **2.4.4 Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **2.5. Воспитательная работа**

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спорта, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Педагог проводит воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Цели, задачи, содержание, формы и методы воспитательной работы подробно характеризуются в рабочей программе воспитания и календарном плане воспитательной работы (см. Приложения 3, 4).

## **2.6. Приложения**

- Рабочая программа по модулю «Физическая подготовка» (Приложение 1).
- Рабочая программа по модулю «Основы футбола» (Приложение 2)
- Рабочая программа воспитания (Приложение 3).
- Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год (Приложение 4).

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского муниципального  
района Липецкой области

**Рабочая программа на 2023-2024 уч. год**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Футбол»**  
*по модулю «Физическая подготовка» (104 ч)*

Возраст обучающихся – 6-17 лет

Составитель:  
Коровина Ольга Александровна,  
зам.директора МБУ ДО ДЮСШ

п.Лев Толстой, 2023 год

## **1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»**

**По окончании изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся будут *знать*:**

- двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- основные анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы организации самостоятельных занятий физической культурой;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

**Обучающиеся будут *уметь*:**

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать самостоятельные занятия по ОФП и СФП, проводить разминки; подвижные игры, эстафеты;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, состязания);
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельностью.

## **2. Содержание модуля**

### **2.1 Теория - 4 ч.**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
14. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

### **2.2 Практика – 98 ч.**

***Общая физическая подготовка (48 ч.)***

***Строевые упражнения:***

1. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

4. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

5. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

6. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Упражнения без предметов:*

7. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

8. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

9. 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.

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

11. Упражнения с сопротивлением.

12. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.

13. Упражнения в парах -переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами:*

15. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

16. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

17. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

18. Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

19. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

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

21. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

22. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
23. *Акробатические упражнения.* Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
24. *Акробатические упражнения.* Перекаты и перевороты.
25. *Подвижные игры.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.
26. *Подвижные игры.* Игры с сопротивлением, на внимание, координацию.
27. *Подвижные игры.* Игры с прыжками,
28. *Подвижные игры.* Игры метанием.
29. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.
30. Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов,
31. Эстафеты с переноской груза.
32. Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.
33. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом .
34. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30.
35. Легкоатлетические упражнения. Бег 60
36. Легкоатлетические упражнения. Бег на 100.
37. Легкоатлетические упражнения. Бег 400,
38. Легкоатлетические упражнения. Бег 500,
39. Легкоатлетические упражнения. Бег 800 м.
40. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.
41. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
42. Тройной прыжок с места и с разбега.
43. Многоскоки.
44. Пятикратный прыжок с места.
45. Метание малого мяча на дальность и в цель.
46. Метание гранаты с места и с разбега.
47. Толкание ядра.
48. Спортивные игры. Ручной мяч,
49. Спортивные игры: баскетбол
50. Спортивные игры: хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
51. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.
52. Прохождение дистанции от 2 км на время.

### ***Специальная физическая подготовка (50 ч.)***

#### *Упражнения для развития быстроты:*

53. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных



положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

54. Эстафеты с элементами старта.
55. Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов".
56. Подвижные игры "Вызов номеров", "Рывок за мячом".
57. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
58. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.
59. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
60. Бег прыжками.
61. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость).
62. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).
63. Переменный бег с ведением мяча.
64. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".
65. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).
66. Бег с изменением направления (до 180°).
67. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.
68. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно) 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.
69. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам).
70. Упражнения для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.
71. Упражнения в ловли мяча для большого тенниса.  
*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*
72. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.
73. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с

преодолением препятствий. То же с отягощением.

74. Специальные прыжков е упражнения. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

75. Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.

76. Эстафеты с элементами бега.

77. Эстафеты с переносом тяжестей.

78. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

79. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, врата.

80. Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

81. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

82. Для вратарей. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

83. Упражнения с набивными и футбольными мячами. Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

84. Прыжки в стойке вратаря. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

85. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.

86. Переменный бег (несколько повторений в серии).

87. Кроссы с переменной скоростью.

88. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

89. Повторные рывки с мячом с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками

90. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

91. Игры с уменьшенным по численности составом.

92. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча.

93. Для вратарей. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по

воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.*

94. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.

95. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

96. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

97. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

98. Парные и групповые упражнения с ведением мяча.

99. Парные и групповые упражнения с обводкой стоек, обманными движениями.

100. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов.

101. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин.

102. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### **2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.**

103, 104. Спортивные состязания

**3. Календарно-тематическое планирование модуля  
«Физическая подготовка»(104 ч.)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия  Формы контроля
		теорети- ческих	практи- ческих	по плану	факти- чески	
<b>Сентябрь</b>						
1.	Физическая культура и спорт в России.	1				Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.  Опрос, тестирование
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1				Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.  Устный опрос
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1				Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена; Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.  Тестирование. Опрос
4.	Команды для управления строем. Строевые упражнения.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Разучивание строевых упражнений  Выполнение упражнений
5.	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение		1			Разминка.Общеразвивающие упражнения.Строевые

	из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два					упражнения. Выполнение упражнений.
6.	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Выполнение упражнений.
7.	Изменение скорости движения. Повороты в движении.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Выполнение упражнений.
8.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
9.	Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
10.	Упражнения на формирование правильной осанки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
11.	Упражнения для развития мышц ног.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
12.	Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
13.	Упражнения в парах - переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
14.	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
	<b>Итого за сентябрь: 14 ч.</b>		<b>3</b>	<b>11</b>		

Октябрь							
15.	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	1					Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.  Тестирование. Опрос
16.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов.  Выполнение упражнений.
17.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.  Выполнение упражнений.
18.	Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.  Выполнение упражнений.
19.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.  Выполнение упражнений.
20.	Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.  Выполнение упражнений.
21.	Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.  Выполнение упражнений.
22.	Кувырки вперед в группировке из упора присев,		1				Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические

	основной стойки, после разбега					упражнения Выполнение упражнений.
23.	Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения Выполнение упражнений.
24.	Перекаты и перевороты.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения Выполнение упражнений.
25.	Подвижные игры. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений.
26.	Подвижные игры. Игры с сопротивлением, на внимание, координацию.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений.
27.	Подвижные игры. Игры с прыжками		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Игры с прыжками Выполнение упражнений
	<b>Итого за октябрь: 13 ч.</b>	<b>1</b>	<b>12</b>			
<b>Ноябрь</b>						
28.	Подвижные игры. Игры метанием		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Игры метанием Выполнение упражнений.
29.	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
30.	Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
31.	Эстафеты с переноской груза.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
32.	Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Самостоятельное проведение эстафет

33.	Эстафеты встречные и круговые с прыжками и бегом .		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Самостоятельное проведение эстафет
34.	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
35.	Легкоатлетические упражнения. Бег 60		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
36.	Легкоатлетические упражнения. Бег на 100.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
37.	Легкоатлетические упражнения. Бег 400,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
38.	Легкоатлетические упражнения. Бег 500		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
	<b>Итого за ноябрь: 11 ч.</b>		<b>11</b>			
<b>Декабрь</b>						
39.	Легкоатлетические упражнения. Бег 800 м.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
40.	Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
41.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
42.	Тройной прыжок с места и с разбега.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.



43.	Многоскоки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
44.	Пятикратный прыжок с места		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
45.	Метание малого мяча на дальность и в цель.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
46.	Метание гранаты с места и с разбега		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
47.	Толкание ядра.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
48.	Спортивные игры. Ручной мяч.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры Выполнение упражнений.
49.	Спортивные игры баскетбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол
50.	Спортивные игры: хоккей с мячом (по упрощенным правилам)		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Хоккей с мячом
51.	Льжи. Передвижение основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение способов передвижения на лыжах, подъемы, спуски, повороты, торможения. Выполнение упражнений.
52.	Прохождение дистанции от 2 км на время.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Прохождение дистанции от 2 км на время.
	<b>Итого: за декабрь 14ч.</b>		<b>14</b>			
<b>Январь</b>						
53.	Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.

	боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада,					
54.	Эстафеты с элементами старта.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
55.	Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.
56.	Подвижные игры "Вызов номеров", "Рывок за мячом".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.
57.	Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
58.	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
59.	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
60.	Бег прыжками.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
61.	Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
<b>Итого за январь 9 ч.</b>			<b>9</b>			
<b>Февраль</b>						
62.	Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
63.	Переменный бег с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
64.	Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
65.	Бег с изменением направления (до 180°).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.

66.	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
67.	Бег с изменением скорости: «Челночный бег» (туда и обратно):2x10, 4x5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
68.	Бег с изменением скорости.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. «Челночный бег» (туда и обратно 4x10, 2x15м. «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. Выполнение упражнений.
69.	Выполнение элементов техники в быстром темпе.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение элементов техники в быстром темпе. например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам. Выполнение упражнений.
70.	Упражнения для вратарей		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Выполнение упражнений.
71.	Упражнения в ловли мяча для большого тенниса.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
72.	Приседания с отягощением		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Выполнение упражнений.
<b>Итого за февраль: 11 ч.</b>			<b>11</b>			
<b>Март</b>						
73.	Подскоки и прыжки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с

						преодолением препятствий. То же с отягощением. Выполнение упражнений.
74.	Специальные прыжковые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Выполнение упражнений.
75.	Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
76.	Эстафеты с элементами бега.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
77.	Эстафеты с переносом тяжестей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
78.	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
79.	Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, врата.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
80.	Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
81.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Выполнение упражнений.
82.	Упражнения для вратарей		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на

						движения кистями и пальцами). Выполнение упражнений.
83.	Упражнения с набивными и футбольными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Выполнение упражнений.
84.	Прыжки в стойке вратаря		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением. Выполнение упражнений.
85.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
86.	Переменный бег (несколько повторений в серии).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
<b>Итого за март: 14 ч.</b>			<b>14</b>			
<b>Апрель</b>						
87.	Кроссы с переменной скоростью		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
88.	Повторные рывки с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам Выполнение упражнений.
89.	Повторные рывки с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторные рывки с мячом с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками. Выполнение упражнений.
90.	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
91.	Игры с уменьшением по численности составом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.

					Выполнение упражнений.
92.	Упражнения для вратарей.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча  Выполнение упражнений.
93.	Упражнения для вратарей.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.  Выполнение упражнений.
94.	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.  Выполнение упражнений.
95.	Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.  Выполнение упражнений.
96.	Кувьрки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.  Выполнение упражнений.
97.	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ  Выполнение упражнений.
98.	Парные и групповые упражнения с ведением мяча.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.  Выполнение упражнений.
99.	Парные и групповые упражнения с обводкой стоек, обманными движениями.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.  Выполнение упражнений.
<b>Итого за апрель: 13 ч.</b>			13		
<b>Май</b>					
100.	Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФ  Выполнение упражнений.
101.	Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.  Выполнение упражнений.

102.	Упражнения для вратарей: перевороты, стойки, кувырки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.  Выполнение упражнений.
103.	Промежуточная аттестация. Спортивные состязания.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
104.	Промежуточная аттестация. Спортивные состязания.		1			Спортивные состязания
	<b>Итого за май: 5 ч.</b>		<b>5</b>			
	<b>Всего: 104</b>	<b>4</b>	<b>100 ч.</b>			

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского муниципального  
района Липецкой области

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Футбол»**  
*по модулю «Основы футбола» (112 ч.)*

Возраст обучающихся – 6-17 лет

Составитель:  
Коровина Ольга Александровна,  
заместитель директора  
МБУ ДО ДЮСШ

п.Лев Толстой, 2023 год



## 1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Основы футбола»

По окончании изучения модуля «Основы футбола» обучающиеся будут *знать*:

- историю развития мини-футбола в России и за рубежом;
- правила соревнований по футболу;
- методику организации самостоятельных занятий футболом;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- приемы групповых и командных действий.

Обучающиеся будут *уметь*:

- владеть техническими и тактическими приемами футбола;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- участвовать в соревновательной деятельности по футболу.

## 2. Содержание модуля «Основы футбола» (112 ч.)

### 2.1. Теория – 8 ч.

1. Развитие футбола в России и за рубежом (1 ч.)
2. Техническая подготовка (1 ч.)
4. Правила игры (1 ч.)
8. Планирование спортивной тренировки (1 ч.)
10. Место занятий, оборудование и инвентарь (1 ч.)
53. Организация и проведение соревнований (1 ч.)
54. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром) (1 ч.)
57. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры (1 ч.)

### 2.2. Практика - 102 ч.

#### *Техническая подготовка (54 ч.)*

3. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом.(1 ч.)
5. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. (1 ч.)
6. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. (1 ч.)

7. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». (1 ч.)
- 9, 11. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении.(2 ч.)
12. Остановки во время бега выпадом и прыжком.(1 ч.)
13. Удары по мячу ногой. (1 ч.)
14. Удары по мячу с лету и полулету (1 ч.)
15. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. (1 ч.)
16. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. (1 ч.)
17. Удары внешней частью подъема. (1 ч.)
18. Выполнение ударов после остановки, рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. (1 ч.)
19. Выполнение ударов после ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. (1 ч.)
- 20, 21. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. (2.ч.)
22. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. (1 ч.)
23. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.(1 ч.)
- 24, 25. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. (2 ч.)
26. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. (1 ч.)
- 27, 28. Остановка мяча с переводом в стороны. (2 ч.)
- 29, 30. Ведение мяча (2 ч.)
- 31, 32. Ведение правой, левой ногой и поочередно (2 ч.)
- 33, 34. Обманные движения "уход" выпадом (2 ч.)
- 35, 36. Финт "остановкой" мяча ногой (2 ч.)
- 37, 38. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (2 ч.)
- 39, 40. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде (2 ч.)
41. Вбрасывание мяча из-за боковой линии (1 ч.)

42. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру (1 ч.)
- 43, 44. Техника игры вратаря (2 ч.)
- 45, 46. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. (2 ч.)
- 47, 48. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением (2 ч.)
- 49, 50. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. (2 ч.)
- 51, 52. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. (2 ч.)
- 55, 56. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. (2 ч.)
- 58, 59. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность (2 ч.)
- 60, 61. Выбивание мяча ногой (2 ч.)
62. Отработка обманных движений (1 ч.)

***Тактическая подготовка (48 ч.)***

***Техника нападения***

63. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле (1 ч.)
- 64, 65. Отработка индивидуальных действий без мяча. (2 ч.)
66. Умение ориентироваться, реагировать на действие партнеров и соперника. (1 ч.)
67. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. (1 ч.)
- 68, 69. Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. (2 ч.)
- 70, 71. Индивидуальные действия с мячом. (1 ч.)
- 72, 73. Отработка индивидуальных действий с мячом. (2 ч.)
- 74, 75. Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления (2 ч.)
- 76, 77. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения (2 ч.)
- 78, 79. Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения (2 ч.)

80, 81. Выбор вида обводки. Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации (2 ч.)

82, 83. Отработка изученных финтов (2 ч.)

84, 85. Отработка различных видов обводки (2 ч.)

86, 87. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом (2 ч.)

88, 89. Отработка групповых действий. Взаимодействие двух и более игроков (2 ч.)

90. Комбинация "игра в стенку" (1 ч.)

91, 92. Отработка комбинации «игра в стенку» (2 ч.)

93, 94. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе) (2 ч.)

95, 96. Отработка простейших комбинаций (начало игры, угловой, штрафной и свободный ударах, вбрасывании мяча (2 ч.)

#### *Тактика защиты*

97. Индивидуальные действия в защите (1 ч.)

98, 99. Отработка индивидуальных действий защиты (2 ч.)

100. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча (1 ч.)

101, 102. Отработка перехвата мяча (2 ч.)

103. Противодействие комбинации "стенка" (1 ч.)

104. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций (1 ч.)

105, 106. Отработка «закрывания» мяча (2 ч.)

107, 108. Тактика вратаря (2 ч.)

109. Отработка групповых действий стандартных комбинаций (1 ч.)

110. Отработка групповых действий в защите (1 ч.)

### **2.3. Промежуточная аттестация - 2 ч.**

111. Соревнования (1 ч.)

112. Товарищеская встреча (1 ч.)

### 3. Календарно-тематическое планирование программного материала модуля «Основы футбола» (112 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теорети- ческих	практи- ческих	по плану	факти- чески	
<b>Сентябрь</b>						
1.	Развитие футбола в России и за рубежом	1				Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.  Устный опрос
2.	Техническая подготовка.	1				Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста  Тестирование
3.	Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра.  Выполнение упражнений
4.	Правила игры в футбол	1				Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная.  Тестирование, опрос
5.	Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
6.	Специальные прыжковые упражнения		1			Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Учебная игра  Выполнение упражнений

7.	Прыжки в сторону с падением «перекатом»		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
8.	Планирование спортивной тренировки.	1				Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена. Тестирование
9.	Повороты на месте и в движении		1			Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении Учебная игра Выполнение упражнений
10.	Место занятий, оборудование и инвентарь.	1				Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.
11.	Повороты на месте и в движении		1			Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении Учебная игра Выполнение упражнений
12.	Остановки во время бега выпадам и прыжком		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
13.	Удары по мячу ногой.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
14.	Удары по мячу с лету и полулету		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
	<b>Итого за сентябрь: 14 ч.</b>	<b>5</b>	<b>9</b>			
<b>Октябрь</b>						
15.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема		1			Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Учебная игра Выполнение упражнений

16.	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема		1			Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Учебная игра  Выполнение упражнений
17.	Удары внешней частью подъема.		1			Удары внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Учебная игра  Выполнение упражнений
18.	Выполнение ударов после остановки, рывков		1			Выполнение ударов после остановки, рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Учебная игра  Выполнение упражнений
19.	Выполнение ударов после ведения, обманных движений		1			Выполнение ударов после ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Учебная игра  Выполнение упражнений
20.	Удары на точность.		1			Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Учебная игра  Выполнение упражнений
21.	Удары на точность.		1			Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Учебная игра  Выполнение упражнений
22.	Удары по мячу головой.		1			Изучение темы занятия. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу Учебная игра  Выполнение упражнений
23.	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений

24.	Остановка мяча ногой.		1			Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте. Учебная игра  Выполнение упражнений
25.	Остановка мяча ногой.		1			Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении вперед и назад. Учебная игра  Выполнение упражнений
26.	Остановка мяча внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
27.	Остановка мяча с переводом в стороны		1			Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника Учебная игра  Выполнение упражнений
<b>Итого за октябрь: 13 ч.</b>			<b>13</b>			
<b>Ноябрь</b>						
28.	Остановка мяча с переводом в стороны		1			Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника Учебная игра  Выполнение упражнений
29.	Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
30.	Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
31.	Ведение правой, левой ногой и поочередно		1			Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом Учебная игра  Выполнение упражнений



32.	Ведение правой, левой ногой и поочередно		1			<p>Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом</p> <p>Учебная игра</p> <p>Выполнение упражнений</p>
33.	Обманные движения -"уход" выпадом		1			<p>Изучение темы занятия. Обманные движения -"уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).</p> <p>Учебная игра</p> <p>Выполнение упражнений</p>
34.	Обманные движения -"уход" выпадом		1			<p>Изучение темы занятия. Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).</p> <p>Учебная игра</p> <p>Выполнение упражнений</p>
35.	Финт "остановкой" мяча ногой		1			<p>Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).</p> <p>Учебная игра</p> <p>Выполнение упражнений</p>
36.	Финт "остановкой" мяча ногой		1			<p>Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).</p> <p>Учебная игра</p> <p>Выполнение упражнений</p>
37.	Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			<p>Изучение темы занятия. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).</p> <p>Учебная игра</p> <p>Выполнение упражнений</p>
38.	Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			<p>Изучение темы занятия. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).</p> <p>Учебная игра</p>

					Выполнение упражнений
<b>Итого за ноябрь: 11 ч.</b>			<b>11</b>		
<b>Декабрь</b>					
39.	Отбор мяча.		1		Изучение темы занятия. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде Учебная игра  Выполнение упражнений
40.	Отбор мяча.		1		Изучение темы занятия. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде Учебная игра  Выполнение упражнений
41.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		1		Изучение темы занятия. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Учебная игра  Выполнение упражнений
42.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
43.	Техника игры вратаря.		1		Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками Учебная игра  Выполнение упражнений
44.	Техника игры вратаря.		1		Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками Учебная игра  Выполнение упражнений
45.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке		1		Изучение темы занятия. Учебная игра.  Выполнение упражнений
46.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и		1		Отработка изученной темы. Учебная игра.

	живота без прыжка и в прыжке				Выполнение упражнений
47.	Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
48.	Отработка ловли катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением		1		Отработка темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
49.	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
50.	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.		1		Отработка изученной темы. Учебная игра Выполнение упражнений
51.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
52.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		1		Отработка изученной темы. Учебная игра Выполнение упражнений
	<b>Итого: за декабрь 14 ч.</b>		<b>14</b>		
<b>Январь</b>					
53.	Организация и проведение соревнований.	1			Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Тестирование. Опрос.
54.	Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).	1			Изучение темы занятия. Тестирование. Опрос.
55.	Отбивание мяча одной или двумя руками		1		Изучение темы занятия. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега Учебная игра Выполнение упражнений
56.	Отбивание мяча одной или двумя руками		1		Изучение темы занятия. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега

						Учебная игра Выполнение упражнений
57.	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.	1				Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры.  Устный опрос.
58.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
59.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
60.	Выбивание мяча ногой.		1			Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) на точность. Учебная игра  Выполнение упражнений
61.	Выбивание мяча ногой.		1			Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) на точность. Учебная игра  Выполнение упражнений
<b>Итого за январь 9 ч.</b>		<b>3</b>	<b>6</b>			
<b>Февраль</b>						
62.	Отработка обманных движений		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений
63.	Индивидуальные действия без мяча.		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле Учебная игра  Выполнение упражнений
64.	Отработка индивидуальных действий без мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра  Выполнение упражнений

65.	Отработка индивидуальных действий без мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
66.	Умение реагировать на действие партнеров и соперника		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
67.	Выбор момента и способа- передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
68.	Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
69.	Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
70.	Индивидуальные действия с мячом		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Учебная игра Выполнение упражнений
71.	Индивидуальные действия с мячом.		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Учебная игра Выполнение упражнений
72.	Отработка индивидуальных действий с мячом		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
<b>Итого за февраль: 11 ч.</b>			<b>11</b>			
<b>Март</b>						
73.	Отработка индивидуальных действий с		1			Изучение темы занятия. Учебная игра

	мячом					Выполнение упражнений
74.	Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
75.	Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
76.	Определение игровой ситуации		1			Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения мяча Учебная игра Выполнение упражнений
77.	Определение игровой ситуации		1			Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения мяча Учебная игра Выполнение упражнений
78.	Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
79.	Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
80.	Выбор видов обводки в зависимости от игровой ситуации		1			Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации. Учебная игра Выполнение упражнений
81.	Выбор видов обводки в зависимости от игровой ситуации		1			Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации. Учебная игра Выполнение упражнений

82.	Отработка навыков обманных движений.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
83.	Отработка навыков обманных движений.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
84.	Отработка различных видов обводки		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
85.	Отработка различных видов обводки		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
86.	Групповые действия.		1			Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Учебная игра Выполнение упражнений
<b>Итого за март: 14 ч.</b>			<b>14</b>			
<b>Апрель</b>						
87.	Групповые действия.		1			Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Учебная игра Выполнение упражнений
88.	Отработка групповых действий.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
89.	Отработка групповых действий.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
90.	Комбинация "игра в стенку"		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
91.	Отработка комбинации «игра в стенку»		1			Изучение темы занятия. Учебная игра

					Выполнение упражнений
92.	Отработка комбинации «игра в стенку»		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
93.	Простейшие комбинации при стандартных положениях		1		Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебная игра Выполнение упражнений
94.	Простейшие комбинации при стандартных положениях		1		Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебная игра Выполнение упражнений
95.	Отработка простейших комбинаций.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
96.	Отработка простейших комбинаций.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
97.	Индивидуальные действия в защите.		1		Изучение темы занятия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание" Учебная игра Выполнение упражнений
98.	Отработка индивидуальных действий тактики защиты		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
99.	Отработка индивидуальных действий тактики защиты		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
<b>Итого за апрель: 13 ч.</b>			<b>13</b>		
<b>Май</b>					
100.	Выбор момента и способа действия (удар		1		Изучение темы занятия. Учебная игра



	или остановка) для перехвата мяча.					Выполнение упражнений
101.	Отработка перехвата мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
102.	Отработка перехвата мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
103.	Противодействие комбинации "стенка".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение тема занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений.
104.	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
105.	Отработка «закрывания» мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение тема занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений.
106.	Отработка «закрывания» мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
107.	Тактика вратаря.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот Учебная игра Выполнение упражнений
108.	Тактика вратаря.		1			Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот Учебная игра

						Выполнение упражнений
109.	Отработка групповых действий стандартных комбинаций		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение темы занятия. Учебная игра
110.	Отработка групповых действий в защите		1			Выполнение упражнений Изучение темы занятия. Учебная игра
111.	Промежуточная аттестация.		1			Выполнение упражнений Разминка. Общеразвивающие упражнения. Соревнования
112.	Промежуточная аттестация.		1			Товарищеская встреча
	<b>Итого за май: 13 ч.</b>		<b>13</b>			
	<b>Всего: 112</b>	<b>8</b>	<b>104</b>			

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского муниципального  
района Липецкой области

## **Рабочая программа воспитания**

## Оглавление

1. Пояснительная записка:	3
1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение	3
1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей	4
1.3. Особенности воспитательного процесса	4
1.4. Цель и задачи воспитания	6
2. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности:	8
2.1. Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	8
2.2. Модуль «Социально-личностное воспитание»	10
2.3. Модуль «Работа с родителями»	13
3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности	14
4. Список рекомендуемой литературы	17
5. Электронные ресурсы	17

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативно-правовое и информационное обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников».
5. Приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
7. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р
8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации (2021-2024 годы) Национального проекта «Образование», утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам протоколом от 24.12.2018 № 16.
9. Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02 июня 2020г. № 2/20 <http://form.instrao.ru>;
10. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>;

## ***1.2. Особенности воспитания в условиях дополнительного образования детей***

Воспитание рассматривается в современной педагогической литературе как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-активных приёмов поведения. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, так как формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально - экономических условий жизни и др. К тому же, воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (то есть зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка).

В дополнительном образовании детей воспитание является приоритетной составляющей образовательного процесса, так как именно сформированность у обучающихся нравственных ценностей и ориентиров в значительной мере предопределяет содержательную направленность применения ими полученных знаний и умений (т.е. где и как в своей будущей жизни выпускники детских объединений и творческих коллективов будут использовать то, чему они научились).

Дополнительное образование детей в целом, и его воспитательную составляющую в частности, нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственное приоритетное направления и содержание воспитательной работы с детьми.

## ***1.3. Особенности воспитательного процесса***

Специфику образовательного и воспитательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ определяют:

- физкультурно-спортивная направленность дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в учреждении;
- ведение образовательной деятельности по нескольким адресам, достаточно удаленным территориально;
- разнообразие возрастного состава обучающихся – от 6 по 17 лет.

При организации воспитательной работы МБУ ДО ДЮСШ взаимодействует с другими учреждениями дополнительного образования, образовательными учреждениями общего и среднего профессионального образования, учреждениями культуры, региональными спортивными федерациями и другими общественными организациями.

Воспитательный процесс в МБУ ДО ДЮСШ организован на основе настоящей программы воспитания и направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев России, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, истории и традициям Липецкого края.

Воспитательная работа в Учреждении базируется на следующих традициях:

- гуманистический характер воспитания;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к родному краю;

- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства;
- демократический государственно-общественный характер управления образованием.

Программа воспитания разработана с учётом культурно-исторических, этнических, социально-экономических, демографических и иных особенностей региона, культурно-образовательных потребностей детей, их родителей (законных представителей), традиций и возможностей педагогического коллектива МБУ ДО ДЮСШ.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в *календарном плане воспитательной работы*, утверждаемом ежегодно на предстоящий учебный год на основе модулей воспитательной работы, установленных в настоящей рабочей программе воспитания.

#### **1.4. Цель и задачи воспитания**

**Цель воспитания** – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

##### **Задачи воспитания:**

*Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:*

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

*Модуль «Социально-личностное воспитание»:*

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;
- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

*Модуль «Работа с родителями»*

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;

- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни



## II. Содержание, методы и формы воспитывающей деятельности

№ п/п	Содержание и технология реализации воспитательного компонента дополнительного образования		
	содержание воспитания	воспитательная работа в процессе учебных занятий	формы воспитательной активности
<b>2.1.</b>	<b>Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»</b>		
2.1.1.	История и традиции Учреждения, коллективов/объединений. Историко-культурное наследие родного края.	- рассказы об истории МБУ ДО ДЮСШ, коллектива/объединения - посещения музея спорта; - беседы/дискуссии о традициях Учреждения, коллектива/объединения; учреждении, коллективе/объединении; - рассказы о выдающихся выпускниках коллектива/объединения;	- встречи с выпускниками коллектива/объединения;  - посвящения в члены коллектива;  - церемонии награждения
2.1.2	Наиболее значимые исторические события	Рассказы и беседы о: - Днях воинской славы России и Памятных датах; - Героях России разных лет; - знаменитых уроженцах Липецкой области и их вкладе в историю развития страны.	- спортивные праздники, конкурсы, посвященные памятным датам истории России  - участие во Всероссийских акциях и мероприятиях, посвященных памятным датам
2.1.3	Правовая культура Ценностные представления о морали, об основных	- коллективные обсуждения морально-нравственных аспектов (по мере возникновения соответствующих воспитательных ситуаций) - использование/создание воспитательных ситуаций,	- беседы;  - тематические часы;

	понятиях этики.	предполагающих решение нравственных проблем с позиций гуманизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видеофильмов;</li> <li>- участие в добровольческих акциях</li> </ul>
2.1.4	Толерантное сознание и поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение выработке суждений с учётом нравственных общечеловеческих ценностей;</li> <li>- приучение обучающихся строить эффективное общение со сверстниками разных национальностей и религий;</li> <li>- инструктажи с учащимися по противодействию экстремизму;</li> <li>- беседы о правилах общения, конфликтах и способах их разрешения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции;</li> <li>- участие в социально-значимых мероприятиях</li> </ul>
2.1.5	Здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы о здоровом питании, режиме дня, профилактике инфекционных и простудных заболеваний;</li> <li>- анкетирование на выявление вредных привычек и зависимостей;</li> <li>- беседы по профилактике алкоголизма и других вредных привычек</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные праздники, пропагандирующие здоровый образ жизни;</li> <li>- лекции по профилактике алкогольной и наркозависимости, СПИДа и др.</li> <li>- просмотр видео и кинофильмов, пропагандирующих здоровый образ жизни</li> <li>- участие в социально-значимых мероприятиях;</li> <li>- конкурсы рисунков и плакатов, социальных видеороликов</li> </ul>
2.1.6	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях;	- просмотр фильмов, видеороликов и презентаций;

		- беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	- участие в социально-значимых мероприятиях
2.1.7	Экологическая культура	- приучение обучающихся к бережному отношению к окружающей среде; - обсуждение экологических проблем;	- участие в экологических акциях
<b>2.2.</b>	<b>Модуль «Социально-личностное воспитание»</b>		
2.2.2	Мотивация самостоятельных занятий	Определение перспективы как последствий выполнения/невыполнения определенных действий	- беседы по профориентации;
2.2.3	Активность и заинтересованность участия в различных формах образовательной деятельности		- встречи с представителями профессий, участие в мастер-классах  - участие в социально-значимых мероприятиях
2.2.4	Самоанализ, самооценка деятельности и результатов	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	
2.2.5	Правила «профессионального оценивания»	Коллективное обсуждение результатов практической деятельности/участия в соревнованиях и мероприятиях	
2.2.6	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Беседы: - о требованиях к организации и выполнению учебно-спортивной деятельности; - о требованиях к спортивной одежде и инвентарю; Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к	

		оборудованию и оснащению учебного процесса	
2.2.7	Трудолюбие, работоспособность	Приучение/стимулирование обучающихся к: - доведению каждой начатой работы/дела/действия до логического конца; - выполнению устного/предметного задания до уровня публичной презентации результата	
2.2.8	Перспективы профессионального роста в избранном виде деятельности	Определение перспективы как последовательности освоения различных этапов избранного вида деятельности; как перспективы профессионального развития	
2.2.9	Ответственность за качество процесса и результата выполнения деятельности	Индивидуальное обсуждение результатов практической деятельности/участия в публичных мероприятиях	
2.2.10	Способы поведения в спорных ситуациях	- оперативное реагирование на проблемные и конфликтные ситуации, коллективное обсуждение возникающих ситуаций: - игры, поведенческие тренинги	
2.2.11	Оптимизм	- вовлечение обучающихся в обсуждение проблемных ситуаций с точки зрения оптимиста (поиск положительных аспектов даже в самых негативных для обучающихся ситуациях)	
<b>2.3.</b>	<b>Модуль «Работа с родителями»</b>		
2.3.1	Ценности традиционной семьи	- формирование позитивных отношений в системе «педагог - родители -обучающийся»; - беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»; - создание ситуаций проявления заботы	- родительские собрания;  - индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение родителей к совместному с детьми участию в мероприятиях и акциях;</li> <li>- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий</li> <li>- размещение информации о работе детских коллективов/объединений на сайте Учреждения</li> </ul>
--	--	--	--

### 3. Основные направления самоанализа результатов воспитывающей деятельности

<b>3.1.</b>	<b>Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»</b>		
3.1.1.	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя членом коллектива/объединения, Учреждения;</li> <li>- чувство гордости и сопричастности к жизни Учреждения;</li> <li>- пропаганда Учреждения, подразделения для сверстников;</li> <li>- ведение и пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;</li> <li>- уважительное отношение к истории края, страны, её прошлым и современным достижениям;</li> <li>- бережное доброжелательное отношение к другим людям и природе;</li> <li>- осознанное стремление к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур народов России, их традиций и этнических ценностей.</li> </ul>	
3.1.2.	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность участия во всех проводимых мероприятиях;</li> <li>- позиционирование себя членом коллектива (объединения, учреждения);</li> <li>- осознанное стремление продолжения обучения по другим образовательным программам в Учреждения;</li> <li>- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;</li> </ul>	

		- толерантное поведение
<b>3.2.</b>	<b>Модуль «Социально-личностное воспитание»</b>	
3.2.1.	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание выполнение правил поведения в различных образовательных ситуациях, публичных выступлениях, презентациях результатов деятельности</li> <li>- эмоциональная устойчивость в процессе публичных выступлений, презентациях результатов деятельности;</li> <li>- трудолюбие;</li> <li>- адекватная самооценка в рамках профиля деятельности;</li> <li>- стремление к совершенствованию результатов в избранном виде деятельности;</li> <li>- позитивное отношение к жизни;</li> <li>- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми;</li> <li>- следование общепринятым правилам и нормам поведения;</li> </ul>
3.2.2.	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самоконтроль поведения и деятельности;</li> <li>- уверенность в поведении и деятельности;</li> <li>- доведение каждого дела/действия до логического конца;</li> <li>- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;</li> <li>- активность участия в мероприятиях коллектива и за его пределами;</li> <li>- привлечение к занятиям других детей</li> <li>- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;</li> <li>- умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде;</li> <li>- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения;</li> </ul>
<b>3.3.</b>	<b>Модуль «Работа с родителями»</b>	
3.3.1	Планируемые личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание ценностей семьи в жизни человека;</li> <li>- вовлеченность родителей в различные формы воспитательных активностей</li> </ul>
3.3.2	Позиции педагогического наблюдения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление уважительного отношения к членам своей семьи;</li> <li>- участие в совместных с родителями мероприятиях.</li> </ul>

#### **IV. Список рекомендуемой литературы**

1. Азбука форм воспитательной работы: Справочник/ З.В. Артёменко, Ж.Е. Завадская - Минск: Новое знание, 2008.
2. ВОСПИТАНИЕ+ Авторские программы школ России (избранные модули): Сборник /Составители Н. Л. Селиванова, П. В. Степанов, В. В. Круглов, И. С. Парфенова, И. В. Степанова, Е. О. Черкашин, И. Ю. Шустова. – М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», 2020.
3. Контроль воспитательного процесса: современные подходы, формы и способы /под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2014.
4. Слостенин В.А. Методика воспитательной работы/В.А. Слостенин. - изд.2-е.- М., 2014.
5. Перспективное планирование процесса воспитания детей в школе и классе /под ред. Е.Н. Степанова, Н.А. Алексеевой, Е.И. Барановой, Е.В. Володиной. – М., 2012.

#### **V. Электронные ресурсы**

1. Добровольцы России РФ <https://dobrovolcirossii.ru/>
2. Единый национальный портал дополнительного образования детей <http://dop.edu.ru>
3. Информационный краеведческий ресурс <https://iatlas.borinskoe-library.ru/>
4. Липецкий краеведческий портал <http://region.lib48.ru/>
5. Липецкая областная универсальная научная библиотека <https://lib48.ru/>, <https://lib48.ru/kray>
6. Память Вечного огня <http://war.lib48.ru/>
7. Портал Липецких муниципальных публичных библиотек <http://liplib.ru/index.php?id=4432>
8. Объекты историко-культурного наследия Липецкой области: <http://cultura48.ru/>
9. Центр профориентации школьников «Вектор»: <http://edu.glavsprav.ru/spb/prof/journal/org/3382/>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

**Календарный план воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год**

п.Лев Толстой 2023 г.



**Цель воспитания** – развитие личности обучающегося, обладающей следующей совокупностью качеств:

- патриотизм;
- базовые духовно-нравственные ценности;
- социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность;
- положительная «Я - концепция», стремление к самопознанию и саморазвитию;
- готовность к созидательному труду на пользу обществу;
- уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, края и детского объединения.

**Задачи воспитания:**

*Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»:*

- формирование гражданской ответственности и правового самосознания;
- формирование уважения к истории страны, края и детского коллектива/объединения;
- принятие социально значимых ценностей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- развитие духовности, культуры, гуманизма.

*Модуль «Социально-личностное воспитание»:*

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору; нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств;
- развитие коммуникативных компетенций: сотрудничества с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе, в группе в различных видах деятельности;
- развитие сознательного отношения к труду, профессиональной деятельности;
- формирование чувства социально-профессиональной ответственности, усвоение профессионально-этических норм; осознанный выбор будущего профессионального развития и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- формирование позитивного отношения к жизни, познавательной активности;
- развитие у обучающихся «гибкой» адаптации и соотношения возможностей своего «Я» с требованиями современного общества и профессионального сообщества.

*Модуль «Работа с родителями»*

- формирование уважительного отношения к родителям и старшему поколению в целом, готовности понять их позицию, принять их заботу, готовности договариваться с родителями и членами семьи в решении различных;
- воспитание ответственного отношения к созданию и сохранению семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

<i>№ п/п</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
1.	<i>Гражданско-патриотическое воспитание</i>	День воинской славы России. День окончания Второй мировой войны	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.		Тематические часы, посвящённые Дню Героев Отечества, с показом отрывков из фильмов о героях.	Декабрь	Тренеры-преподаватели
3.		Турнир по ОФП, посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Тренеры-преподаватели
4.		«Улицы хранят имена героев» (беседа о героях ВОВ, именами которых названы улицы п.Лев Толстой.)	Май	Тренеры-преподаватели
5.		Участие в акциях "Георгиевская ленточка", "Бессмертный полк"	Май	Инструктор-методист Захарова С.А.
6.		Осуществление межведомственного взаимодействия с правоохранительными органами, медицинскими учреждениями и др. в процессе организации профилактической работы	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b><i>Мероприятия, приуроченные к Всемирному дню трезвости</i></b>				
1.		Беседа «Профилактика алкогольной зависимости среди детей и подростков»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2.		Лекция «Вред алкоголя для человека»		
3.		Демонстрация документального фильма о влиянии алкоголя на организм человека «Большая алкогольная болезнь»		

<b>Мероприятия по профилактике экстремизма</b>				
4.		Беседа, посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом «Дети Беслана»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
5.		Инструктаж о правилах безопасного поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций (пути эвакуации при захвате зданий)	Октябрь	
6.		Инструктаж с учащимися по противодействию экстремизму	Март	
7.		Беседа с привлечением сотрудников правоохранительных органов «Уголовная и административная ответственность за националистические и иные экстремистские проявления»	Апрель	Инструктор-методист Захарова С.А.
8.		Распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму.	В течение года	Инструктор-методист Захарова С.А.
<b>Мероприятия по профилактике дорожно-транспортного травматизма</b>				
1		Беседа «Внимание - дети!»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2		Беседа «Безопасность детей и подростков на железной дороге»	Октябрь	
3		Беседа «Оказание первой медицинской помощи при травмах на дорогах»	Декабрь	
4		Просмотр видеороликов и презентаций по проблеме безопасности дорожного движения.	Январь Март	
<b>Мероприятия по обеспечению безопасности учащихся на водных объектах</b>				
5		Беседа на тему: «Осторожно, тонкий лёд!»	Декабрь, март	Тренеры-преподаватели
6		Распространение памяток по вопросам безопасности на водных объектах «Оказание первой помощи людям, потерпевшим бедствие на воде», «Правила безопасного	Сентябрь, октябрь апрель	

		поведения на водных объектах».	май	
7		Лекция «Безопасное лето»	Май	
8		Инструктаж «Правила поведения на воде время летнего отдыха»		
9		Инструктаж «Соблюдение правил безопасного поведения на водных объектах в осенне-зимний период»	Ноябрь-декабрь	
<b><i>Мероприятия в рамках Всероссийской профилактической акции «За здоровье и безопасность наших детей»</i></b>				
1		Беседа «Можно ли избавиться от наркомании?»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2		Спортивный праздник «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Ноябрь	Инструктор-методист Захарова С.А. Тренеры-преподаватели
3		Просмотр и обсуждение документального фильма «7 мифов о наркотиках»	Январь	Тренеры-преподаватели
4		Беседа «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	Март	Тренеры-преподаватели
<b><i>Мероприятия в рамках Всероссийской акции «СТОП/ВИЧ/СПИД»</i></b>				
5		Анкетирование учащихся по проблеме ВИЧ-инфекции «Что Вам известно о СПИДе?»	Декабрь	Инструктор-методист Захарова С.А.
6		Просмотр видеороликов по профилактике СПИД «Простые правила» с последующим обсуждением.		Тренеры-преподаватели

