

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»**

Программа рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждена:
Приказ № 82 от 29.08.2025 г.

**Рабочая программа объединения
«Футбол» (2011-2012 г.р.)
на 2025-2026 учебный год**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Автор-составитель:
Дырков Алексей Владимирович -
тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2025 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол», утвержденной приказом № 82 от 29.08.2025 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет.

В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа (126 занятий) в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники 2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Футбол».

Из цели реализации программы вытекают общие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Футбол».

Задачи на шестом году обучения - укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение норм комплекса ГТО; овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной рабочей программы по футболу обучающиеся должны освоить тактику и технику игры в футбол, правила игры, должны владеть теоретическими знаниями об истории развития физической культуры и спорта, о развитии футбола, должны быть сформированы навыки самоконтроля, техники безопасности и

гигиены, должен повысится уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся, должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдалось развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

1. Бег 30 м.
2. Шестиминутный бег
3. Прыжок в длину с места
4. Бег 30 м. с ведением мяча
5. Удар по мячу ногой на дальность
6. Жонглирование мячом
7. Удар по мячу ногой на точность попадания
8. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам
9. Бросок мяча рукой на дальность.

По результатам сдачи контрольных нормативов обучающимися определяется уровень освоения программы.

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,0	4,4
2	6-минутный бег (м)	1100	1300	1500
3	Прыжок в длину с места (см)	160	175	200
4	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,1	5,6
5	Удар по мячу ногой на дальность (м)	35	45	55
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	16
7	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	7
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	13	12	10
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	12	15	20

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1.Какая страна считается родиной футбола?

- А. Бразилия.
- Б. Англия.
- В. Италия.

2. Состав команды для игры в футбол:

- А. 10 ч.
- Б. 11 ч.
- В. 5 ч.

3.Сколько длиться тайм в футболе ?

- А. 30 мин.
- Б. 20 мин.
- В. 45 мин.

4. Со скольки метров от ворот пробивается пенальти в футболе?

- А. 11 м.
- Б. 10 м.
- В. 15 м.

5. В футболе гол считается забитым, если мяч:

- А. коснулся линии ворот между стойками;
- Б. полностью пересёк линию ворот между стойками;
- В. коснулся сетки ворот;
- Г. попал в перекладину

6. Какие термины относятся к футболу?

- А. свободный удар;
- Б. тайм-аут;
- В. 11-метровый удар;
- Г. вне игры;
- Д. двойное ведение;
- Е. пробежка.

7. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?

- А. Штрафной
- Б. «Мертвый мяч»
- В. Автогол
- Г. Ложный маневр

8.Что такое финт в футболе?

- А. Определение местоположения мяча
- Б. Название тайма
- В. Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника
- Г. Второе наименование полузащитника

9. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча?

- А. Три
- Б. Пять
- В. Два
- Г. Семь

10. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

- А. Одну
- Б. Две
- В. Ни одной.
- Г. Три

11.Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру?

- А. Флагом
- Б. Рукой
- В. Карточкой
- Г. Свистком

12.Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров?

- А. Буллит
- Б. Гол
- В. Пенальти
- Г. Аут

13. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?

- А. «Ручной мяч»
- Б. «Мяч для ноги»
- В. «Бей ногой»
- Г. «Мячом и ступней»

14.Может ли в футболе полевой игрок заменить вратаря своей команды?

- А. Нет
- Б. Иногда
- В. Да

15.Как еще называется вратарь в футболе?

- А. Стоппер
- Б. Голкипер
- В. Защитник

16. Как называется удар по мячу из угла поля в футболе?

- А. Головной
- Б. Угловой
- В. Штрафной

17.Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

- А. Черную карточку.
- Б. Зеленую карточку.
- В. Красную карточку

18.Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?

19.Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?

- А. Защитник
- Б. Нападающий
- В. Вратарь

20.Как часто проходят финальные соревнования чемпионата мира по футболу?

- А. Раз в три года
- Б. Раз в четыре года
- В. Раз в два года

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- стадион с футбольной площадкой – 1 шт.;
- спортивный зал с площадкой – 1 шт.;
- ворота футбольные – 1 комплект;
- мяч футбольный – 15 шт.;
- скакалки гимнастические – 5 шт.;
- маты гимнастические – 8 шт.;
- ворота футбольные (стационарные) - 1 комплект;
- ворота футбольные (переносные) – 1 комплект;
- сетки футбольные - 1 комплект;
- конусы - 6 шт.;
- лестница координационная – 1 шт.;
- манишка спортивная – 10 шт.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп 6 года обучения.

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос

2	Развитие футбола в России	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиенические знания и навыки, Закаливание	1	1	-	Устный опрос
4	Врачебный контроль и воспитательная работа	6	6	-	-
5	Правила игры в футбол	3	3	-	Устный опрос, учебные игры
6	Место занятий и оборудование	1	1	-	Устный опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка	89	2	87	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
8	Техника игры в футбол	81	2	79	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
9	Тактика игры в футбол	43	2	41	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий), учебные игры
10	Соревнования по футболу	18	1	17	-
11	Выполнение норм комплекса ГТО	4	-	4	-
12	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	4	-	4	-
	Итого	252	20	232	-

Программный материал шестого года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Важнейшие решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта.

Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.

Раздел 2. Развитие футбола в России. Федерация футбола России.

Теория: Обзор соревнований по футболу: первенство и Кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Раздел 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Раздел не представлен на данном учебном году учебного плана.

Раздел 4. Врачебный контроль и воспитательная работа.

Теория: Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение. Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, нравственности, толерантности, товариществе, взаимовыручке и командном духе. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Раздел 5. Правила игры в футбол.

Теория: Организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуация. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Раздел 6. Место занятий и оборудование.

Раздел не представлен на данном учебном году учебного плана.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, и стороны, назад.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5Х60 м, до 3 Х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками и высоту, и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15 м из различных стартовых положений — сидя, бега на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками

Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 8. Техника игры в футбол.

Теория: Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом—рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм, выполнение технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Практика:

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов, но мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом и сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в положении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад — неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя — рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор, в подкате выбивая и останавливая мяч ногой.

Вbrasывание мяча. Вbrasывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вbrasывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на разной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Раздел 9. Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле. Характеристика игровых действий футболистов команды расстановке по схеме 1—4—3—3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменой местами. Тактика игры в защите организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика:

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3—4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8—6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперники, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начина п. и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «пере хвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять 01 бор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Раздел 10. Соревнования по футболу.

Практика: Участие в товарищеских и календарных играх, соревнованиях различного уровня.

Раздел 11. Выполнение норм комплекса ГТО.

Практика: Выполнение норм комплекса ГТО.

Раздел 12. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Сентябрь 2025 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
	Дата проведения по факту													
	Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x		x	x			x		x	x		
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x			x	x		x			x	x
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств		x		x		x			x		x	x	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.		x		x		x			x		x	x	
	Легкоатлетические упражнения	x		x		x		x	x		x			x
	Подвижные игры и эстафеты	x		x		x		x	x		x			x
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития ловкости			x	x			x	x			x	x	
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x					x	x	
	Удары по мячу ногой	x	x					x	x			x	x	
	Передача мяча	x	x			x	x			x	x			x
	Остановка мяча			x	x					x	x			x
	Ведение мяча			x	x			x	x					
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий												
итого		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Октябрь 2025 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
	Дата проведения по факту													
	Содержание	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x		x		x			x			x	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x		x		x			x			x
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x			x
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x	
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x			
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x			
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x				x	x
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x				x	x
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x							x
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x				x	x		
	Передача мяча	x	x					x	x			x	x	
	Остановка мяча			x	x					x	x			x
	Ведение мяча			x	x			x	x	x	x			
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий												
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Ноябрь 2025 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
	Дата проведения по факту													
	Содержание	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x		x		x		x		x		x	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x		x		x		x		x		x
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x			x
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x	
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития специальной выносливости	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скорости	x	x			x	x			x	x			x
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x					x	x	
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x			x
	Передача мяча	x	x					x	x			x	x	
	Остановка мяча			x	x			x	x					x
	Ведение мяча			x	x					x	x			
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа													В ходе занятий
	Итого	90												

Декабрь 2025 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
	Дата проведения по факту													
	Содержание	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x		x		x			x			x	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x		x		x			x			x
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x			x
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x	
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x	x	
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой	x	x									x	x	
	Удары по мячу ногой	x	x					x	x			x	x	
	Передача мяча			x	x			x	x					x
	Остановка мяча			x	x					x	x			x
	Ведение мяча					x	x			x	x			
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий												
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Январь 2026 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	3	5	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
	Дата проведения по факту												
	Содержание	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x			x			x			x	
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x			x			x			x
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x		
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x		
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x		
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x		
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x	x
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x					x	x
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x		
	Передача мяча	x	x					x	x			x	x
	Остановка мяча			x	x			x	x				
	Ведение мяча			x	x					x	x		
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий											
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Февраль 2026 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	2	4	7	9	11	14	16	18	21	25	28
	Дата проведения по факту											
	Содержание	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x			x			x			x
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x			x			x		
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x	
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x	
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x					x
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x	
	Передача мяча	x	x					x	x			x
	Остановка мяча			x	x			x	x			
	Ведение мяча			x	x					x	x	
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий										
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Март 2026 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
	Дата проведения по факту													
	Содержание	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x			x			x			x		
	Правила игры. Организация и проведение соревнований			x			x			x			x	
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x			x
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x	
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x	x	
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x							x
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x			x
	Передача мяча	x	x					x	x			x	x	
	Остановка мяча			x	x			x	x			x	x	
	Ведение мяча			x	x					x	x			
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий												
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Апрель 2026 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
	Дата проведения по факту													
	Содержание	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	10 1
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол		x		x	x			x		x	x		
	Правила игры. Организация и проведение соревнований	x		x			x	x		x			x	x
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x			x
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x	
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x	x	
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x							x
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x			x
	Передача мяча	x	x					x	x			x	x	
	Остановка мяча			x	x			x	x			x	x	
	Ведение мяча			x	x					x	x			
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий												
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Май 2026 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	2	4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30
	Дата проведения по факту												
	Содержание	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Правила игры. Организация и проведение соревнований												
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x		
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x		
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x		
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x		
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x	x
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x			x	x		
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x		
	Передача мяча	x	x					x	x				
	Остановка мяча			x	x			x	x			x	x
	Ведение мяча			x	x							x	x
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа												В ходе занятий
	Итого	90											

Июнь 2026 г.

№ п/п	Дата проведения по плану	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
	Дата проведения по факту													
	Содержание	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126
1	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Основы техники и тактики игры в футбол	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Правила игры. Организация и проведение соревнований													
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Разновидности бега, ходьбы, прыжков. Строевые упражнения.	x	x			x	x			x	x			x
	Легкоатлетические упражнения			x	x			x	x			x	x	
	Подвижные игры и эстафеты			x	x			x	x			x	x	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	x	x			x	x			x	x			x
	Упражнения для развития специальной выносливости			x	x			x	x			x	x	
	Упражнения для развития скорости			x	x			x	x			x	x	
4	Технико-тактическая подготовка	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
	Удары по мячу головой					x	x							x
	Удары по мячу ногой	x	x			x	x			x	x			
	Передача мяча	x	x					x	x			x	x	
	Остановка мяча			x	x			x	x			x	x	
	Ведение мяча			x	x					x	x			x
	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Воспитательная работа	В ходе занятий												
	Итого	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+
		развитие культуры межнационального общения;		+								+
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+							
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+						
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+					
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+				
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;							+			
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.								+		
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+				+				+	
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+				+				+
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмыслиения истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;			+				+			
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;				+				+		
3.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+					+				
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в		+					+			

		том числе способности к сознательному выбору добра; развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+							+	
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+							+
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+						+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;		+				+				+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;			+				+				+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;				+				+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;					+				+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;		+		+		+		+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.			+		+		+		+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;		+				+				+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;			+				+				+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;				+				+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;					+				+		
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;		+				+				+	
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;			+				+				+
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;				+				+			

		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+		
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+	
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+

