

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "29" мая 2025г.  
№ 4

\_\_\_\_\_ Амелина И.Н.  
Приказ от "30" мая 2025г.  
№ 69/1-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«КОЖАНЫЙ МЯЧ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 6 лет

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Автор/разработчик:

Павлов Юрий Алексеевич

Педагог дополнительного образования

Тула, 2024 год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана для реализации в 2025-2026 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кожаный мяч» в группе - 3 года обучения. Занятия проводятся по адресу: ул.Кабакова, 92.

Футбол - спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кожаный мяч» направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- выявление и подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование.

### **Основные цели:**

Укрепление здоровья, совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся.

Расширение арсенала двигательных действий.

Привлечение максимального возможного количества детей занятием футболом.

### **Задачи:**

1. Обучение и совершенствование технических приемов.

2. Обучение индивидуальной, групповой тактики игры
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол.
4. Развитие внимания, воображения воспитанников.
5. Воспитание судейских и инструкторских навыков.
6. Стремление сформировать высокий уровень тактико-технической физической подготовленности на каждом этапе занятий.
7. Содействие становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.
8. Воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности.
9. Укрепления здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом.
10. Систематическое участие в соревнованиях.

Режим занятий в текущем году 3 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45мин.)

К концу обучения обучающиеся должны **знать:**

- об истории возникновения футбола, о развитии футбола в России;
- о предупреждении травматизма при физических нагрузках при физкультурно-спортивных занятиях, и о доврачебной помощи пострадавшим;
- судейскую терминологию;
- об организации и проведении соревнований;
- технику передвижения, технику владения мячом;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию;
- правила игры в футбол;
- об уходе за инвентарём и футбольной формой;
- об объёме и интенсивности тренировочной нагрузки;
- о значении и содержании самоконтроля, ведения дневника самоконтроля;
- о причинах травм на занятиях по футболу и их предупреждении.

Обучающиеся должны **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- выполнять акробатические упражнения и упражнения в висах и упорах;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты;

- выполнять специальные упражнения для развития ловкости;
- выполнять специальные упражнения для развития координации;
- владеть техникой игры в футбол (ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, техника игры вратаря);
- владеть тактикой игры в футбол (тактика игры в нападении, тактика игры в защите, тактика игры вратаря);
- владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости.

**Тематический план**  
**Группа 3 года обучения**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Итого 6 часов в неделю.

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятий	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Физкультура и спорт в России	Беседа о значении двигательной активности. Укрепление здоровья	2	-
4	Правила игры в футбол	Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	2	-
5	Места занятий. Оборудование	Площадка для игры в футбол. Оборудование и инвентарь для игры, ворота, мяч. Уход за инвентарем и формой.	2	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития координации.	3	60
7	Техника игры в футбол	Ведение мяча, жонглирование, удары по мячу ногой, остановка мяча, ложные движения, отбор мяча, ввод мяча из-за боковой линии, техника игры вратаря.	2	98
8	Тактика игры в футбол	Тактика игры вратаря. Тактика игры в защите. Тактика игры в полузащите. Тактика игры в нападении. Тактика игры команды.	12	31
9	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану мероприятий		
10	Выполнение контрольных упражнений физической и технической подготовке		-	4
Всего за год: 216			23	186

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>№</b>	<b>Тема и форма мероприятия</b>	<b>Период проведения</b>
<b>1</b>	«ПДД неделя безопасности дорожного движения» Беседа	В течение учебного года
<b>2</b>	«День народного единства» Беседа	В течение учебного года
<b>3</b>	«Экология. Мир вокруг нас» Беседа	В течение учебного года
<b>4</b>	«Международный день семьи» Беседа	В течение учебного года

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

<b>№</b>	<b>Тема и форма мероприятия</b>	<b>Период проведения</b>
<b>1</b>	«Безопасность на дорогах. Профилактика ДТП» Беседа	В течение учебного года
<b>2</b>	«Мой дом - моя семья» Беседа	В течение учебного года
<b>3</b>	«Здоровье и спорт» Беседа	В течение учебного года