



Администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 182»**

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №18 от 29.08.2025



Утверждаю
Директор МБОУ
«Школа №182»
Н.Б.Жураковская
«29» августа 2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы - 1 год.
Возраст детей – от 10 лет до 13 лет**

**Автор программы:
Серов Роман Игоревич,
педагог дополнительного
образования**

**Нижний Новгород
2025 год**

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности **создана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных

программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года,
утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О

реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО
- Устав МБОУ «Школа 182»

Количество групп каждого возраста определяется в зависимости от материальной базы школы и общего числа учащихся. Секция организуется с учетом общефизической и спортивной подготовленности учащихся. Продолжительность занятий в группах 10-13 лет 2 раза в неделю по 2ч

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Личностные задачи – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Мета предметные задачи – формировать универсальные учебные действия (УУД).

Предметные задачи – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных

исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

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

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической практике, а также участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Учебный план

	Разделы программы	Количество часов
1	Теория	5ч
2	Офп	30ч
3	Техника	37ч
4	Тактика	23ч
5	Игровая	26ч
6	Инструкторская практика	14ч
7	Соревнования	9ч
	<i>Всего</i>	<i>144ч</i>

2.1 Учебно-тематический план на год.

	Основная направленность	Количество часов
1	Ведение мяча	20 часа
2	Двухсторонняя игра. Перемещения в стойках	12 часов
3	Комбинации из освоенных элементов	13 часов
4	Остановка катящегося мяча	6 часов
5	Передача и прием мяча	20 часов
6	Перемещения в стойках	6 часа
7	Правила игры в мини-футбол.	12 часов
8	Работа с мячом в парах	26 часов
9	Удары головой	3 часа
10	Удары по воротам	10 часов
11	Удары по катящемуся мячу	9 часов
12	Удары по неподвижному мячу.	7 часов
13	История футбола.	В процессе занятий
14	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий
15	Гигиена, закаливание	В процессе занятий
16	Техника безопасности. Правила игры в футбол.	В процессе занятий
	Всего:	144 часа

4. Содержание учебного плана.

Практический материал по физической подготовке даётся для всех возрастных групп. Он подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-20 -минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия: кинограммы, схемы, кинокольцовки, учебные кинофильмы.

Обучение техническим приёмам рекомендуется начинать с выполнения

их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т.д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приёме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приёмов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т.д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении - вперёд, назад или в сторону, передачу мяча = низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приёмов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приёмы, усложняются за счёт увеличения быстроты исполнения приёма, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнёра. Совершенствование всех технических приёмов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

Для эффективного обучения технике игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту занимающихся. На занятиях с учащимися начальной и младшей групп можно использовать волейбольные и облегчённые футбольные мячи.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнёров и соперников, оценить обстановку

и принимать решение до получения мяча или в момент его приёма с тем, чтобы после овладения мяча или в момент его приёма с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнение для развития умения «видеть поле» сначала вводят один - два объекта. В этих условиях школьники должны держать в поле зрения и мяч и объекты. Затем необходимо увеличить количество объектов и сектор обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2 -3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие -защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении групповой тактике применяются упражнения во взаимодействии двух и более партнёров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнёра по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков 2, 3х2, 3х3, 4х4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2-4 нападающих должны обыграть 1 -3 защитников и забить мяч в ворота.

Обучение командным действиям начинается с выполнения игроками определённых функций. В подготовительной и подростковой группах обучение командным действиям начинается с игры в мини - футбол (в составе команд по 4 -8 игроков), что даёт возможность учащимся легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом.

Занимающихся обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем игровом месте. Перед игрой каждому игроку даётся 2 -3 задания,

которые он должен выполнять в ходе игры. По мере освоения командной тактикой занимающиеся получают большое количество заданий. В младшей и старшей юношеских группах обучение командным тактическим действиям может проводиться при игре в полных составах (11х11), (5х5)

Практические занятия по обучению судейству начинаются в подростковой группе. Специальные часы на практику не отводятся. Обучение осуществляется во время проведения двусторонних игр.

Инструкторские навыки у учащихся воспитываются в младшей юношеской группе. Инструкторская практика проводится не только в отведённые учебным планом часы. Но также и в процессе учебно - тренировочных занятий.

Практические занятия с учащимися в форме урока общепринятой методике.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 -4 кг, мешки с песком 3 -5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены

ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте)

В упоре лёжа 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 двумя руками (особое внимание обращать на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 -3 партнёрами с разных сторон, с последующими бросками

Упражнения на развитие быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) на различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в различных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с измерением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х2м, 4 х5 м, 2 х 15 м, 4х 10 м, и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперёд (на 10 -20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м) Обводка препятствий (на скорость) Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для

вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180 . Прыжки вперед с поворотами имитацией ударов головой и 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 (на газоне футбольного поля). Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Скалки с мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей юношеской группы) Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча

Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом.(вправо, влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх -назад, вверх - вправо, вверх -влево, толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед, назад) вправо, налево и кругом (переступая и на одной ноге) Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Средняя группа (11-13 лет)

Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары подъёмом (внешней. Внутренней часть и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резанные удары (внутренней и внешней частью подъёма по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулёта (всеми способами)

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящей с различной скоростью и траекторий мячу. Удары вниз и верхом. Вперед, в стороны и назад (по ходу полёта мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90 (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90 . Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания лил с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперёд. Быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперёд, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнёру

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя

ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из за боковой линии с места - из положения, параллельного расположению ступней ног.

Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 -3 м)

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.

Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из -за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры. Выполнение тактических действий на своём игровом месте в составе команды по избранной тактической системе.

В нападении. Освобождение из -под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра в « в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с

вратарём. Выбор позиции и страховка партнёра при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

5. Методическое обеспечение

Раздел (тема)	Форма и тип занятий	Приёмы и методы организации учебно- воспитательн ого процесса	Техническое и материальное оснащение, дидактический материал	Формы подведени я итогов	Формы работы с семьей
Ведение мяча	практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь. Макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Двухсторонняя игра. Перемещения в стойках	Практическая, теоретическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь Макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Комбинации из освоенных	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма,		Родительские собрания,

элементов			спортивный инвентарь макет-схема		индивидуальные консультации
Остановка катящегося мяча	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Передача и прием мяча	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Техника безопасности. Правила игры в футбол.	Практическая, теоретическая	объяснительные, иллюстративные	Видеоматериалы, Презентации. Макет-схема		Родительские собрания, индивидуальные консультации
Работа с мячом в парах	Практическая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительские собрания, индивидуальные консультации

					льные консульта ции
Удары головой	Практичес кая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительс кие собрания, индивиду альные консульта ции
Удары по воротам	Практичес кая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма, спортивный инвентарь		Родительс кие собрания, индивиду альные консульта ции
Удары по катящемуся мячу	Практичес кая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма , спортивный инвентарь		Родительс кие собрания, индивиду альные консульта ции
Удары по неподвижн ому мячу.	Практичес кая		Спортзал и спортплощадка. Спортивная форма , спортивный инвентарь		Родительс кие собрания, индивиду альные

					консультации
История футбола.	Теоретическая	объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации		
Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	Теоретическая	объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации		
Гигиена, закаливание	Теоретическая	объяснительно-иллюстративные	Видеоматериалы, презентации		

6. Условия реализации программы

1. Спортивный зал для занятий в зимний период, спортивная площадка школы в весенне-осенний период

Материально-технические ресурсы в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»

2. Спортивный инвентарь

- стойки для обвода - 2 шт
- Фишки - 10 шт

- скакалки - 12 шт
- жилетки игровые - 20 шт
- барьер легкоатлетический - 2 шт
- секундомер- 1 шт
- манишки -10 шт
- корзины для мячей- 2 шт
- рулетка- 1шт.

3. Из бюджета школы:

- мячи футбольные - 25 шт
- Ворота футбольные - 2 шт
- Табло электронное – 1 шт
- Гимнастические маты- 10 шт
- мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
- Гимнастическая стенка- 1 шт

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

7. Аттестация

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных

нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

7.1 Формы аттестации

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

7.2 Оценочные материалы ПО ОФП, СФП и ТП

Нормативы	возраст						
	7-8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Общая физическая подготовка							
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0		
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0
6-минутный бег					1400	1500	
12-минутный бег							3000
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600

Пятикратный прыжок (м)							
<i>Специальная физическая подготовка</i>							
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0
<i>Техническая подготовка (для полевых игроков)</i>							
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)			6	7	8	6	7
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.						10,0	9,5
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25
<i>Техническая подготовка (для вратарей)</i>							
Удары по мячу ног. с рук на дальность						30	34
Доставание подвеш. мяча в прыжке(см)						45	50
Бросок мяча на дальность (м)						20	24

8. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09- 3242 от 18 ноября 2015г.;
4. Производственный календарь 2025г., 2026 г.;
5. Учебный план. Начало реализации программы - 1 сентября 2025 г. Окончание реализации программы – 31 мая 2026 г.

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Количество занятий в месяц – 12 занятий (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май). Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

Список литературы

1. Андреев С.Н.»Футбол - твоя игра». М. Просвещение, 1989. - 144с.
2. Андреев С. Н. « Играть в мини -футбол» М. «Советский спорт» 1989. - 47с.
3. Андреев С.Н. «Мини - футбол в школе» М. Советский спорт 2008. - 224с.
4. Баббородова Л.В., Бутин И. М., Леонтьева Т.И. « методика обучения физической культуры 1-11 классы. Методическое пособие.
5. Видянкин. М. В. Внеклассные мероприятия в средней школе Волгоград. Учитель. 2004 -154 с
М. Гуманит изд. центр ВЛАДОС 2004. - 248 с.
6. Назаренко А.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений. М. ВЛАДОС - ПРЕСС .2003.-240 с.
7. «Юный футболист» Учебное пособие для тренера под редакцией А.Л. Лапатова и А.А. Сугинина М. Физкультура и спорт 1983 -254 с.