МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕВЬЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор
_____ Н.А.Синкевич
«01» сентября 2026 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 10 месяцев

Составитель программы:
Мельников Иван Алексеевич,
учитель

с..Невьянское,
2026 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения России от 09.11. 2018 № 196) и имеет **спортивно-оздоровительную направленность.**

МОУ «Невьянская СОШ» на основании лицензии реализует дополнительную образовательную общеразвивающую программу в области физического воспитания «Футбол» в полном объёме и в соответствии с Федеральными государственными требованиями.

Программа по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 7-16 лет, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Актуальность программы заключается в том, что данная программа соответствует нормативно-правовым актам и государственным документами взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной

нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что Футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-16 лет. Наполняемость группы -20 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Объем программы – 132 часа;

Программа рассчитана на 10 месяцев обучения.

Место проведения занятий - спортивный зал, стадион школы.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель – линейная последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Уровень программы – базовый, т.к. предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: практическое занятие, мастер-класс, групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, зачеты, тестирования, конкурсы, викторины.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: практическое занятие, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: создать условия для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий футболом.

Задачи общеобразовательной программы:

Обучающие:

– освоить технику игры в футбол;

– ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

– приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

– **Развивающие:**

– содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

– повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

– развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

– формирование навыков здорового образа жизни;

– воспитание личностных качеств юных спортсменов.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

.

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения футбола	**3**	**3**	**-**	Устный опрос, зачет
2.	Правила безопасности во время занятий футболистов	**3**	**3**	**-**	-
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	**5**	**5**	**-**	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	**3**	**3**	**-**	-
5.	Техническая подготовка	**25**	**-**	**25**	Практическое занятие, зачет, соревнование
6.	Тактическая подготовка	**29**		**29**	Практическое занятие, зачет, соревнование
7.	Общая физическая подготовка	**30**	**-**	**30**	Практическое занятие, зачет, соревнование
8.	Подвижные игры и эстафеты	**10**	**-**	**10**	Практическое занятие, зачет, соревнование
9.	Игра в футбол малыми составами	**20**	**-**	**20**	Практическое занятие, зачет, соревнование
10.	Соревнования. Контрольные испытания	**4**	**-**	**4**	Практическое занятие, зачет, соревнование
	Итого	**132**	**14**	**118**	
	Всего по программе	**132**			

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	**История возникновения футбола**	**3**	**3**		**Устный опрос**
1.1	История зарождения футбола	1	1		
1.2	История чемпионатов Мира и Европы	1	1		
1.3	Современный футбол	1	1		**зачет**
2	**Правила безопасности во время занятий футболистов**	**3**	**3**		
2.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		
2.2	Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале	1	1		**Устный опрос**
3	**Правила игры в футбол (основные понятия)**	**5**	**5**		
3.1	Правила игры в футболе. Жесты судей.	5	5		
4	**Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю**	**3**	**3**		**Устный опрос**
4.1	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3		**Устный опрос**
5	**Техническая подготовка**	**25**		**25**	Практическое занятие, зачет, соревнование
5.1	Передвижения по площадке. Старты из различных положений	3		3	
5.2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	3		3	
5.3.	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной	3		3	

	стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой				
5.4	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	3		3	
5.5	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	3		3	
5.6	Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	3		3	
5.7	Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.	3		3	
5.8	Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма	3		3	
5.9	Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом	5		5	
6	**Тактическая подготовка**	**29**		**29**	**Практические занятия**
6.1	Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами	3		3	
6.2	Совершенствование тактики	3		3	

	свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.				
6.3	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности	3		3	
6.4	Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	3		3	
6.5	Подвижная игра «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.	3		3	
6.6	Совершенствование ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	3		3	
6.7	Совершенствование отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в 2нападении.	3		3	
6.8	Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.	3		3	
6.9	Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену	5		5	
7	**Общая физическая подготовка**	**30**		**30**	**Практические занятия**
7.1	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	3		3	
7.2	Совершенствование бега с отягощением. Поднимание	3		3	

	прямых ног в висе.				
7.3	Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	3		3	
7.4	Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Подвижная игра «Салки».	3		3	
7.5	Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	3		3	
7.6	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.	3		3	
7.7	Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	3		3	
7.8	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	3		3	
7.9	Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.	3		3	
7.9.1	Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	3		3	
8	**Подвижные игры и эстафеты**	**10**		**10**	**эстафеты**
8.1	Подвижная игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	1		1	
8.2	Активных упражнений на гибкость. Бег «Змейкой».	1		1	
8.3	Совершенствование бега спиной	1		1	

	вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».				
8.4	Бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».	1		1	
8.5	Активные упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.	1		1	
8.6	Челночное перемещение. Подвижная игра «День и ночь».	1		1	
8.7	Подвижная игра «Салки в парах». Современный футбол	1		1	
8.8	Подвижная игра «Бег-преследование». Правила игры в футболе.	1		1	
8.9	Подвижная игра «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.	1		1	
8.9.1	Подвижная игра «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	1		1	
9	**Игра в футбол малыми составами**	**20**		**20**	**Практические занятия, соревнования**
9.1	Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.	3		3	
9.2	Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.	3		3	
9.3	Совершенствование индивидуальной тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.	3		3	
9.4	Совершенствование групповых тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.	3		3	
9.5	Совершенствование командных	3		3	

	тактические действия в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.				
9.6	Подвижной игры «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.	3		3	
9.7	Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей	2		2	
10	**Соревнования. Контрольные испытания**	**4**		**4**	**Соревнования**
10.1	Участие в соревнованиях	1		1	
10.2	Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.	3		3	
Итого		132	14	118	

1.3. Содержание учебного (тематического) плана

1. История возникновения футбола

1.1. История зарождения футбола

Теория: ознакомление с историей возникновения футбола.

1.2. История чемпионатов Мира и Европы

Теория: знакомство и историей чемпионатов.

1.3. Современный футбол

Теория: разбор правил игры в футбол на современном этапе его развития, анализ правил игры в футбол предыдущих временных отрезков.

2. **Правила безопасности во время занятий футболистов.**

2.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: ознакомительный инструктаж по ТБ.

2.2. Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале

Теория: инструктаж по ТБ в зале, на спортивной площадке (стадион).

3. **Правила игры в футбол (основные понятия)**

3.1. Правила игры в футболе. Жесты судей.

Теория: разбор правил игры в футбол, разбор жестов судей.

4. **Санитарно-гигиенические требования**

4.1. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю

Теория: ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

5. **Техническая подготовка**

5.1. Передвижения по площадке. Старты из различных положений

Практика: обучение навыкам передвижения по игровой площадке, совершенствование навыков стартов из различных положений (высокий, низкий).

5.2. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений

Практика: совершенствование навыков передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

5.3. Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Практика: создать условия для совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

5.4. Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Практика: создать условия для совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

5.5. Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Практика: совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

5.6. Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой

Практика: Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой.

5.7. Совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.

Практика: совершенствование упражнения с набивными мячами. Упражнения с партнером.

5.8. Совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма

Практика: совершенствование остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.

5.9. Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом

Практика: Совершенствование выбивания мяча. Совершенствование отбор мяча перехватом.

6. Тактическая подготовка

6.1. Совершенствование тактики свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами

Практика: овладение тактикой свободного нападения. Быстрые перемещения приставными шагами

6.2. Совершенствование тактики свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.

Практика: овладение тактикой свободного нападения. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.

6.3. Совершенствование позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.

Практика: овладение тактикой позиционного нападения без изменения позиций игроков. Бег по пересеченной местности.

6.4. Совершенствование старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.

Практика: отработка навыка старта по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.

6.5. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». Игра в футбол 2х2, 3х3.

Практика: учебная игра, отработка полученных навыков.

6.6. Совершенствование тактики ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

Практика: совершенствование тактики ловли катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

6.7. Совершенствование тактики отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в нападении.

Практика: отработка тактики отбивания мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Индивидуальные тактические действия в нападении.

6.8. Совершенствование отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.

Практика: отработка тактики отбора мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование отбора мяча в подкате. Индивидуальные тактические действия в защите.

6.9. Совершенствование ударов мяча ногой в быстром темпе в стену

Практика: отработка навыка удара мяча ногой в быстром темпе в стену.

7. Общая физическая подготовка

7.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине

Практика: отработка навыка сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

7.2. Совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе

Практика: совершенствование бега с отягощением. Поднимание прямых ног в висе.

7.3. Совершенствование прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.

Практика: отработка навыка прыжков на одной ноге. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.

7.4. Совершенствование бега в равномерном темпе, чередуемого с ускорениями. Подвижная игра «Салки».

Практика: отработка навыков бега в равномерном темпе, чередуемого с ускорениями. Подвижная игра «Салки».

7.5. Совершенствование стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Практика: отработка стойки и передвижения в футболе. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

7.6. Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.

Практика: совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра в футбол 2х2, 3х3.

7.7. Совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Практика: совершенствование переменного бега с варьированием скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

7.8. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.

Практика: отработка навыка ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.

7.9. Совершенствование прыжков со скакалкой. Бег по лабиринту.

Практика: отработка прыжков на скакалке.

7.9.1. Подвижная игра «Сумей догнать». Совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам).

Практика: совершенствование ведение, удара (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам).

8. Подвижные игры и эстафеты

8.1. Подвижная игра «Охотники и утки». Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.

Практика: отработка навыка бега в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Подвижная игра.

8.2. Активные упражнения на гибкость. Бег «Змейкой».

Практика: отработка упражнений на гибкость. Бег «змейкой».

8.3. Совершенствование бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».

Практика: отработка навыка бега спиной вперед с поворотами. Подвижная игра «Всадники».

8.4. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».

Практика: совершенствование техники бега в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Подвижная игра «Перехвати мяч».

8.5. Активные упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.

Практика: активные упражнения на гибкость. Бег с внезапным поворотом кругом.

8.6. Челночное перемещение. Подвижная игра «День и ночь».

Практика: техника челночного перемещения. Подвижная игра.

8.7. Подвижная игра «Салки в парах». Современный футбол

Практика: Подвижная игра «Салки в парах». Правила современного футбола.

8.8. Подвижная игра «Бег-преследование». Правила игры в футболе.

Практика: подвижная игра «Бег-преследование». Правила игры в футболе.

8.9. Подвижная игра «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.

Практика: Подвижная игра «Встречная эстафета в четверках». Двусторонняя учебная игра.

8.9.1. Подвижная игра «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.

Практика: подвижная игра «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.

9. Игра в футбол малыми составами

9.1. Совершенствование позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.

Практика: отработка позиционного нападение без изменения позиций игроков. Игра в футбол 2х2, 3х3.

9.2. Совершенствование нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3

Практика: отработка тактики нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в футбол 2х2, 3х3.

9.3. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.

Практика: отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Игра в футбол 5х5, 6х6.

9.4. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.

Практика: отработка групповых тактических действий в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.

9.5. Совершенствование командных тактических действий в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.

Практика: отработка командных тактических действий в защите. Игра в футбол 5х5, 6х6.

9.6. Подвижная игра «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.

Практика: подвижная игра «Быстрые передачи». Игра в футбол 5х5, 6х6.

9.7. Игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей

Практика: игры в футбол 5х5, 6х6. Жесты судей

10. Соревнования. Контрольные испытания.

10.1. Участие в соревнованиях

Практика: участие в соревнованиях.

10.2. Контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.

Практика: контрольные испытания. Игра в футбол 5х5, 6х6.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Планируемые результаты

Предметные:

- познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- познакомятся с правилами игры в футбол,
- овладеют различными приемами владения мячом.
- *учащиеся получат возможность научиться:*

– применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;

– применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

– применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

– организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные:

Регулятивные:

– будут выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;

– адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения;

– использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получат возможность научиться:

– определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

– осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

– выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Коммуникативные:

– будут организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

– будут работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

– учащиеся получат возможность научиться:

– координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

– аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

– способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

– коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

– критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

3.2

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	44
3.	Количество часов в неделю	3
4.	Количество часов	132
5.	Недель в I полугодии	18
6.	Недель во II полугодии	26
7.	Начало занятий	1 сентября 2026
8.	Каникулы	нет
9.	Выходные праздничные дни	02 -04.11.2026 31.12.2026 – 10.01.2027 22.02.2027 – 23.02.2027 08.03.2027 01.05.2027 – 03.05.2027 09.05.2027 – 10.05.2027

		12.06.2027, 14. 06.2027
10.	Окончание учебного года	30 июня

3.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, Открытое плоскостное сооружение для футбола, Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная), Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр); Комплект футбольных мячей (на команду); Набивные мячи; Скакалки; Компрессор для накачки мячей; Стойки и «пирамиды» для обводки; Гимнастические маты; Арки для отработки точности передач, Гимнастические коврики, Утяжелители на ноги, Стойки футбольные, Секундомеры, свистки.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования в сфере ФКиС

Методические материалы:

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы: Описание, Объяснение, Рассказ, Разбор, Указание, Команды и распоряжения, Подсчёт.

Наглядные методы:Показ упражнений и техники волейбольных приёмов, Использование учебных наглядных пособий, Видиофильмы, DVD, слайды.

Практические методы: Метод упражнений, Метод разучивания по частям, Метод разучивания в целом, Соревновательный метод, Игровой метод, Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: Общефизические упражнения, Специальные физические упражнения.

Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях: Подвижные и подготовительные игры.

3.4. *Формы аттестации/контроля и оценочные материалы*

В процессе реализации Программы используются входной, текущий и итоговый виды контроля:

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы, правил техники безопасности на занятиях и выполнение физических упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- текущий контроль включает в себя выполнение практических и учебных занятий;
- итоговый вид контроля осуществляется в форме товарищеских встреч и участия в соревнованиях.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Учащиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (Приложение 1).

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов. Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общий, продвинутый уровни усвоения знаний и практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»
- Оценка успешности участия в соревнованиях «Мини-футбол в школу»

В конце учебного года проходит итоговое занятие-соревнование, где отмечаются лучшие спортсмены дипломами**.**

Оценочные и методические материалы.

Содержание направлений мониторинга:

- мониторинг качества теоретических знаний;
- мониторинг личностного развития обучающихся;
- мониторинг командной игровой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе

- оптимальный, хороший или допустимый:
- оптимальный (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет спортивные достижения на уровне города, области, России);
- хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- допустимый (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- первичная диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года)

– система тестовых заданий и выполнение нормативов ОФП. Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общей физической и специальной подготовки.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1.Обзорные беседы;

2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;

2. Просмотр видеороликов игр по волейболу.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273- ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.

2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Российский спорт, 2009. – 47 стр.

3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012. 4

. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2014.

5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007. 6. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.

7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.

8. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.

9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2013.- 255 с. 10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.

11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2011.- 86 стр. 14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

Для родителей и обучающихся:

1. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**			
		Норматив		
		8 лет	**9 лет**	**10 лет**
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3х10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**			
		Норматив		
		11-12 лет	**13-14 лет**	**15-17 лет**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5

Скоростно-силовые качества			1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без взмаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство		50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. **Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
	Для полевых игроков										
1.	Удар по мячу ногой на точность (число	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8

	попаданий)										
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
	Для вратарей										
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34