

**Комитет образования администрации городского округа «Город Чита»**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №11»**

Рассмотрена и принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 2  
от «15» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №11»  
Старчаков В.П. \_\_\_\_\_  
«17» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
*физкультурно-спортивной направленности*  
*«Школьный спортивный клуб. Футбол»*

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Старчаков Владимир Поликарпович

г. Чита, 2023 г.

# I. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Футбол - самый массовый и популярный из всех игровых видов спорта. Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») - это игра двух команд на специальном поле, цель которой - забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. Секрет популярности футбола сравнительно прост — это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Важна роль занятий футболом и в оздоровительном плане. Это отличный способ закаливания организма; кроме того, посредством занятий в спортивно-оздоровительных группах снижается напряжение, эмоциональная и психическая усталость. Игра в футбол позволяет достигать высокой степени физической подготовленности, развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие двигательные способности.

**Актуальность программы** состоит в востребованности занятий футболом в Ингодинском районе, в том числе в МБОУСОШ №11. Приобщение к ЗОЖ формируется через занятия футболом.

**Новизна** данной программы состоит в организационном аспекте игры в футбол и построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на группу обучающихся).

**Практическая значимость программы** в том, что такой вид спорта как

футбол позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Необходимо добавить, что в процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче социализируются, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в «команде».

**Направленность программы:** дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

### **Целевая аудитория.**

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в здоровье.

Программа по характеру деятельности - стартовая, образовательная. По педагогическим целям - практико-ориентированная, развивающая физические способности, познавательная.

По образовательным областям - профильная.

По форме занятий - групповая.

По возрастным особенностям формируются группы- 8-12лет, 13-16 лет.

Наполняемость групп - 15-20 чел.

Количество занятий в неделю -2 (2 часа 2 раза в неделю).

Срок реализации программы: 144 часа.

### **Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы**

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа); - наглядные (наглядные пособия, схемы, таблицы, показ приемов исполнений);

- практические (выполнение и отработка методов и приемов игры, учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи и соревнования). Формы занятий.

На занятиях используются фронтальные и групповые формы организации учебно-образовательной деятельности учащихся. В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение

- содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка;

- развивающее обучение

- развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и

используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;

- здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса;

- игровые технологии – игра, обладая высоким развивающим потенциалом, является одной из форм организации занятия или может быть той или иной его частью (введения, объяснения, закрепления, упражнения, контроля);

- информационные технологии - деятельность педагога ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

#### Основополагающие принципы программы:

*Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля) в оптимальном соотношении.

*Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приемами в спортивной игре футбол.

**Задачами** программы являются:

*Образовательные задачи:*

- дать основы знаний об истории возникновения, развитии футбола;
- дать основы знаний о правилах техники безопасности во время занятий;
- обучить технике выполнения физических упражнений;
- обучить правилам игры.

*Развивающие задачи:*

- развивать основные физические качества обучающихся;
- развить умение выполнять технические приемы;
- формировать навыки работы в коллективе.

### *Воспитательные задачи:*

-воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду спорта; - воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в тренировках, для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитывать дисциплинированность и трудолюбие, чувство решительности, смелость, уверенность, настойчивость, коллективизм.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	ОФП	59	1	58	Наблюдение
3	Основы футбола	34	1	33	Наблюдение
4	Подвижные игры	46	1	45	Наблюдение
5	Контрольные занятия	2		2	Практика
6	Итоговое занятие	2	1	1	Подведение итогов
	Итого	144	5	139	

### Содержание учебного плана.

#### **1.Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление с программой.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Требования,

предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде занимающегося.

История футбола. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

#### **2.Общая физическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для разминки.

*Практическая часть.*

1. *Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног,

круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

1. *Упражнения для развития быстроты.* Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон. Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге. Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки». Бег вверх и вниз по ступенькам лестницы.

2. *Упражнения для развития ловкости.* Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, подъемы и перевороты на перекладине, брусьях, кольцах, прыжки и т. д.). Упражнения с гимнастическими снарядами (скакалки). Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину, высоту, барьерный бег. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки», «Живая цель», «Салки мячом».

3. *Упражнения для развития гибкости.* Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений). «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера). Наклоны назад из положения стоя на коленях.

5. *Упражнения для развития выносливости.* Бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м. Бег медленный до 20 мин. Сочетание бега с ходьбой.

### **3. Основы футбола**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения комплексов упражнений с мячом.

*Практическая часть.* Изучение отдельных элементов:

-отработка передачи мяча друг- другу

- удар по мячу, стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра),
- отбивание мяча правой и левой ногой,
- подбрасывание мяча ногой и ловля его руками,
- ведение мяча "змейкой" между предметами, забивание его в ворота.

В 8-16 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные составляющие игры в футбол. Данный блок позволяет раскрыть творческий потенциал

ребенка, подготовить его к участию в соревнованиях по футболу. Детям прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

#### **4. Подвижные игры.**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом», «Играй, играй, мяч догоняй», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

#### **5. Контрольные испытания.**

*Теоретическая часть.* Техника выполнения контрольных тестов. *Практическая часть.* Сдача контрольных нормативов.

#### **6. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов и анализ результатов.

### **1.4. Планируемые результаты:**

К концу курса будут знать:

- основы знаний об истории возникновения, развитии футбола;
- правила техники безопасности на занятиях;
- технику выполнения физических упражнений;
- правила игры.

Будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять технические приемы;
- работать в коллективе.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### **Формы аттестации.**

*Наблюдение* является одним из основных методов контроля. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о

каждом занимающемся.

Наблюдение позволяет тренеру-преподавателю оценить способности и возможности каждого занимающегося, техническую и теоретическую готовность.

*Контрольные испытания:*

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП.

## **Оценочные материалы**

### **Оценка техники освоения элементов футбола.**

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов;

2. Остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл - упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

3. Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла - 3 попадания,

2 балла - 2 попадания,

1 балл - 1 попадание,

0 баллов - нет попаданий.

## **2.2. Методические материалы**

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Современный педагог должен владеть:

а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации;

б) научными методами диагностики юных воспитанников, процесса их обучения и воспитания;

в) научными методами организации педагогического труда.

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной - основной элемент организации труда педагога.

### **Основные принципы обучения.**

1. Принцип наглядности: при создании правильного представления о технике

выполнения упражнений у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

2. Принцип доступности и индивидуализации: все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

3. Принцип систематичности: регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

4. Принцип прогрессирования: усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок с начала учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства занимающихся.

### **Методы обучения на занятиях.**

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный: создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

- наглядный: применяется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практический: метод повторений- предусматривает многократное повторение упражнений, игровой -применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры, круговой тренировки- (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся, соревновательный - применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- игровой: активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние занимающихся

## **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

### Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы. презентации, слайды
- Жестикуляция

### Практические методы:

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

### Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

### 2.3. Календарный учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов
1.	«Что такое футбол? 1. Знакомство с историей игры в футбол. 2. Правила техники безопасности при игре с мячом.	2
2.	1. Изучение основных правил игры. 2. Игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом».	1
3.	«Развитие координации». 1. Упражнения: Бег по прямой, бег с поворотами. 2. Игра: «Утки-охотники»	1
4.	«Развитие координации». 1. Упражнения: Бег по прямой, бег с поворотами. 2. Игра: «Утки-охотники»	1
5.	«Развитие координации». 1. Упражнения: бег по команде, бег змейкой. 2. Игра: «Утки-охотники»	1
6.	«Развитие координации». 1. Упражнения: бег по команде, бег змейкой. 2. Игра: «Утки-охотники»	1
7.	«Развитие координации». 1. Бег по прямой, бег по команде.	1
8.	«Развитие координации». 1. Бег по прямой, бег по команде.	1
9.	«Развитие координации». 1. бег с изменением направления., бег с прыжками.	1
10.	«Развитие координации». 1. бег с изменением направления., бег с прыжками.	1
11.	«Играй, играй, мяч догоняй» 1. Упражнение: бег по прямой. 2. Упражнение: бег с быстрыми остановками. 3. Игра: «Вперед с мячом» 4. Подвижная игра: «Прокати мяч в ворота»	1
12.	«Играй, играй, мяч догоняй» 1. Упражнение: бег по прямой. 2. Упражнение: бег с быстрыми остановками. 3. Игра: «Вперед с мячом» 4. Подвижная игра: «Прокати мяч в ворота»	1
13.	«Играй, играй, мяч догоняй» 1. Упражнение: бег по прямой. 2. Упражнение: бег с быстрыми остановками.	1

	3. Игра: «Вперед с мячом» 4. Подвижная игра: «Прокати мяч в ворота»	
14.	«Играй, играй, мяч догоняй» 1. Упражнение: бег по прямой 2. Упражнение: бег с быстрыми остановками. 3. Игра: «Вперед с мячом» 4. Подвижная игра: «Прокати мяч в ворота»	1
15.	«Чувство мяча». 1. Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2. Развивать скоростные качества (разные виды бега)	1
16.	«Чувство мяча». 1. Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2. Развивать скоростные качества (разные виды бега)	1
17.	«Чувство мяча». 1. Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2. Развивать скоростные качества (разные виды бега)	1
18.	«Чувство мяча». 1. Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2. Развивать скоростные качества (разные виды бега)	1
19.	«Виды шагов». 1. Упражнения: - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Разучить упражнение «Мяч водящему»	1
20.	«Виды шагов». 1. Упражнения: - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Разучить упражнение «Мяч водящему»	1
21.	«Виды шагов». 1. Упражнения: - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Разучить упражнение «Мяч водящему»	1
22.	«Виды шагов». 1. Упражнения: - приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Разучить упражнение «Мяч водящему»	1
23.	«Виды бега».	1

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Обгони мяч»</li> <li>2. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами.</li> <li>3. Подвижная игра: «Мяч по кругу»</li> </ol>	
24.	<p>«Виды бега».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Обгони мяч»</li> <li>2. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами.</li> <li>3. Подвижная игра: «Мяч по кругу»</li> </ol>	1
25.	<p>«Виды бега».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Обгони мяч»</li> <li>2. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами.</li> <li>3. Подвижная игра: «Мяч по кругу»</li> </ol>	1
26.	<p>«Виды бега».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить упражнение «Обгони мяч»</li> <li>2. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами.</li> <li>3. Подвижная игра: «Мяч по кругу»</li> </ol>	2
27.	<p>«Виды ударов по мячу».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов.</li> <li>3. Подвижная игра: «Сильный удар».</li> </ol>	2
28.	<p>«Виды ударов по мячу».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов.</li> <li>3. Подвижная игра: «Сильный удар».</li> </ol>	2
29.	<p>«Виды ударов по мячу».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов.</li> <li>3. Подвижная игра: «Сильный удар».</li> </ol>	2
30.	<p>«Виды ударов по мячу».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу.</li> <li>2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного-трех шагов.</li> <li>3. Подвижная игра: «Сильный удар».</li> </ol>	2
31.	«Сильный удар»	2

	<p>1. Повторить упражнения: «Удары по неподвижному мячу с разбега».</p> <p>2. Подвижная игра: «Сильный удар».</p>	
32.	<p>«Сильный удар»</p> <p>1. Повторить упражнения: «Удары по неподвижному мячу с разбега».</p> <p>2. Подвижная игра: «Сильный удар».</p>	2
33.	<p>«Сильный удар»</p> <p>1. Повторить упражнения: «Удары по неподвижному мячу с разбега».</p> <p>2. Подвижная игра: «Сильный удар».</p>	2
34.	<p>«Сильный удар»</p> <p>1. Повторить упражнения: «Удары по неподвижному мячу с разбега».</p> <p>2. Подвижная игра: «Сильный удар».</p>	2
35.	<p>«Прием мяча»</p> <p>1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>	2
36.	<p>«Прием мяча»</p> <p>1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>	2
37.	<p>«Прием мяча»</p> <p>1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>	2
38.	<p>«Прием мяча»</p> <p>1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>	2
39.	<p>«Прием мяча»</p>	2

	<p>1. Прием катящегося мяча внутренней и внешней стороны стопы на месте.</p> <p>2. Прием отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороны стопы</p> <p>3. Подвижные игры: «Подвижная цель», «Сильный удар».</p>	
40.	<p>«Техника ведения мяча»</p> <p>1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;</p> <p>2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.</p> <p>3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до ворот».</p>	2
41.	<p>«Техника ведения мяча»</p> <p>1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;</p> <p>2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.</p> <p>3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до ворот».</p>	2
42.	<p>«Техника ведения мяча»</p> <p>1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;</p> <p>2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.</p> <p>3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до ворот».</p>	2
43.	<p>«Техника ведения мяча»</p> <p>1. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой линии;</p> <p>2. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе.</p> <p>3. Подвижные игры: «Проведи мяч», «Кто быстрее до ворот».</p>	2
44.	<p>«Закрепление ранее изученных упражнений»</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов;</p> <p>2. Ведение мяча быстро.</p> <p>3. Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом».</p>	2
45.	<p>«Закрепление ранее изученных упражнений»</p> <p>1. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов;</p> <p>2. Ведение мяча быстро.</p> <p>3. Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом».</p>	2

46.	«Закрепление ранее изученных упражнений» 1. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов; 2. Ведение мяча быстро. 3. Подвижные игры: «Быстро мяч веди», «Проведи мяч», «Футбольный слалом».	2
47.	«Ведение и передача» 1. Передача мяча друг другу. 2. Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон».	2
48.	«Ведение и передача» 1. Передача мяча друг другу. 2. Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон».	2
49.	«Ведение и передача» 1. Передача мяча друг другу. 2. Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон».	2
50.	«Ведение и передача» 1. Передача мяча друг другу. 2. Игры: «Быстро мяч веди», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Смена сторон».	2
51.	«Борьба за мяч» 1. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч 2. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой».	2
52.	«Борьба за мяч» 1. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч 2. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой».	2
53.	«Борьба за мяч» 1. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч 2. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой».	2
54.	«Борьба за мяч» 1. Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч 2. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «С двумя мячами», «Мяч под планкой».	2
55.	«Играй, мяч не теряй»	2

	1.Подвижные игры»: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень».	
56.	«Играй, мяч не теряй» 1.Подвижные игры»: «Меткий стрелок», «Сбей городок», «Забей в ворота гол», «Попади в мишень».	2
57.	«Игра в футбол вдвоем» 1. Упражнение - ловля мяча. 2.Упражнение - отбивание мяча.	2
58.	«Игра в футбол вдвоем» 1. Упражнение - остановка мяча. 2.Упражнение - отбивание мяча.	2
59.	«Игра в футбол вдвоем» 1. Упражнение - остановка мяча. 2.Упражнение - отбивание мяча.	2
60.	«Игра в футбол вдвоем» 1. Упражнение - остановка мяча. 2.Упражнение - отбивание мяча.	2
61.	«Совершенствуем технику» 1. Совершенствование техники элементов футбола	2
62.	«Совершенствуем технику» 1. Совершенствование техники элементов футбола	2
63.	«Совершенствуем технику» 1. Совершенствование техники элементов футбола	2
64.	«Совершенствуем технику» 1. Совершенствование техники элементов футбола	2
65.	«Учебная игра в футбол» 1. Закрепляем правила игры: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры - правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них	2
66.	«Учебная игра в футбол» 1.Закрепляем правила игры: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры	2

	-правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них	
67.	«Учебная игра в футбол» 1.Закрепляем правила игры: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры - правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них	2
68.	«Учебная игра в футбол» 1.Закрепляем правила игры: -Цель игры - участники судейство -время игры -счет игры - правило замены -выход мяча из игры -перемещение с мячом -правила поведения во время игры -нарушения и наказания за них	2
69.	«Учебная игра в футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола; правил игры	2
70.	«Учебная игра в футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола; правил игры	2
71.	«Учебная игра в футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола; правил игры	2
72.	«Учебная игра в футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола; правил игры	2
73	1.Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2

	2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	
74	1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой	2
75	1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 2. Ловля катящегося мяча.	2
76	1. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. 2. Челночное перемещение.	2
77	1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой	2
78	1. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. 2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2
79	1. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. 2. Челночное перемещение.	2
80	1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 2. Ловля катящегося мяча.	2
81	1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой	2
82	1. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2

	2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	
83	1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 2. Ловля катящегося мяча.	2
84	Итоговое занятие.	2
Итого		144 часа

## 2.4. Условия реализации программы

### Нормативные акты и документы

1. Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.); локальные акты учреждения.
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> ));
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 9 ноября 2015 г. № 1309;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020 № 533);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

19. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”»;

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);

21. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

22. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

23. Стратегия социально-экономического развития Забайкальского края на период до 2030 года (в ред. постановления Правительства Забайкальского края № 122 от 05.04.2016г.);

24. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

25. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

26. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 02.07.2021);

27. Федеральный закон от 31.07.2020 № 247 «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (в ред. от 11.06.2021);

### **Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» необходимо:

Мяч футбольный	5
Стойки для обводки	10
Фишки - комплект	1
Манишка	10
Сетка для переноски мячей	3
Мяч мини-футбольный тренировочный	5
Мяч мини-футбольный соревновательный	5

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

- Учебные пособия (электронные учебные презентации).
- Методические пособия (конспекты занятий, правила техники безопасности и пр.)
- Дидактическое обеспечение (наглядный и раздаточный материал: технологические таблицы и схемы, таблицы).

## Основная и дополнительная литература.

1. Алексеев С.В., Драндров Г.Л., Садетдинов Д.Ш. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании» - Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004
2. Алексеев С.В. // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб.науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006
3. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014. -124с. ил., [8] л. Цв.ил.
4. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых\ Пер. С итал. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244 с.: ил. - (Первый шаг).
5. В.В. Варюшин «Тренировка юных футболистов» учебное пособие-Москва 2007, изд. «Физическая культура»
6. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». - СПб, 2000.
7. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс , 2006.-272 с.
8. «Как научиться играть в футбол» - М.: Харвест, 2017
9. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.:Физкультура и спорт, 2003
10. Касаткина Е. И. «Школа мяча». -Вологда 2011.
11. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Мальком Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. - М.: АСТ: Астрель, 2005. -128 с.:ил.
12. «Обучение технике футбола» - С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров,
13. Д.Ш. Садетдинов:
14. учеб-метод. пособие. - Набережные Челны: КаМГИФК, 2004
15. «Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола»
16. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007
17. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФиС, 2000
- 18.Петухов А.В. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико--тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения»-М.: Советский спорт, 2006. -232с.
19. Теория и методика футбола: Техника игры им. С.В.Голомазов.-М.: Спорт Академ Пресс, 2005
20. «Футбол. Простые комбинации» - В.И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 2017
21. «Футбольные финты, уловки, трюки» - Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018
22. «Футбол. Уроки лучшей игры - самый полный самоучитель. Играй лучше, чем папа» - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2015

23. «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"» - Б.Г. Чирва. - М.:СпортАкадемПресс, 2020

### Интернет ссылки для родителей.

<https://ru.uefa.com/insideuefa/video/coaches/index.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=EL0Vftf vTQ>

### IV Приложения

Оценочные материалы (контрольно-измерительные) материалы  
**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
 ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА  
 ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)

	Бросок набивного мяча	Бросок набивного мяча
--	-----------------------	-----------------------

	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Контрольные упражнения баллы		баллы				
		2	4	6	8	10
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135	137	140	142	145
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	365	370	375	380
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	12	13	14	15	16
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановка	Без остановки		

(МАЛЬЧИКИ 8-9 лет)

**Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише - время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время на возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается.

Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### **По технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет - с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные

разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Для вратарей:**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору ширенной 3 м.