

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА  
ХИСМАТУЛИНА ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА**

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического совета  
от «31» мая 2024 г.  
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ лицея имени  
генерал-майора Хисматулина В.И.  
 С.В. Фисун  
«29» мая 2024 г.  
Приказ № ЛХ-13-397/4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»**

Срок реализации: 2 года  
Возраст учащихся: 8-14 лет  
Автор-составитель программы:  
Курманалиев Максим Альбертович,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучающихся от 8 до 14 лет, первый год обучения – 8-10 лет, второй год обучения – 11-14 лет.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В системе дополнительного образования Российской Федерации футбол входит в четверку наиболее популярных видов спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика). Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества, как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Игра требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам. Дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Футбол
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
ФИО автора (составителя) программы	Казакбиев Ислам Алишейхович
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Педагогическим советом - протокол № 12 от «31» мая 2024 г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. от «29» мая 2024 г. № ЛХ-13- 397/4
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Отсутствует
Цель	формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к игре в футбол и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.
Задачи	<p><i>Первый год обучения:</i></p> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучить историю легенд мирового футбола;</li> <li>– создать у учащихся общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол;</li> <li>– совершенствовать терминологию футбола и технику игры.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы;</li> <li>– развивать потребность в самообразовании;</li> <li>– приобщать детей к истокам советского и российского спорта;</li> <li>– формировать основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений российских футболистов, патриотизм, культуру общения с микро- и макро-коллективами;</li> <li>– воспитывать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие;</li> <li>– приобщать детей к истокам советского и российского спорта;</li> <li>– формировать самодисциплину и ответственность.</li> </ul> <p><i>Второй год обучения</i></p> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать специальные технические умения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– овладеть индивидуальными методами действий в игре.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать двигательные качества;</li> <li>– раскрывать спортивные способности детей;</li> <li>– формировать основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать чувство коллективизма;</li> <li>– развивать чувство толерантности;</li> </ul> <p>формировать потребность добросовестного отношения к занятиям футболу.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Первый год обучения:</b></p> <p><b>Предметные образовательные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание основной терминологии футбола и имена мировых звёзд футбола;</li> <li>– упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола;</li> <li>– умения выполнять элементы технической оснащённости футболиста, самостоятельно проводить разминку;</li> <li>– проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li> <li>– умение объективно оценивать результаты собственного труда;</li> <li>– понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>– умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul> <p><b>Второй год обучения:</b></p> <p><b>Предметные образовательные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание упражнений специальной физической подготовки, особенностей развития футбола, особенностей выполнения технических навыков в футболе и финтов;</li> <li>– умения выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li> <li>– умение объективно оценивать результаты собственного труда;</li> <li>– понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>– умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю/год	144 часа 1 год обучения – 2/72 2 год обучения – 2/72
Возраст обучающихся	8-14 лет 1 год обучения – 8-10 лет 2 год обучения – 11-14 лет
Формы занятий	групповая, тренировки
Методическое обеспечение	Методы обучения: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой и соревновательный, круговые тренировки). Педагогические технологии: здоровьесберегающие.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Футбольное поле (минимум 40 x 20)  Спортивный зал (минимум 18 x 9)  Ворота футбольные (7,32 x 2,44)  Ворота футбольные (2 x 5)  Ворота футбольные (2 x 3)  Малые ворота (1,2 x 0,80)  Мяч футбольные № 4  Мяч футбольные № 5  Стойка для обводки  Конус тренировочный  Фишки  Лестница координационная  Компрессор для накачивания мячей  Насос ручной  Сетка для мячей  Скакалка  Мяч набивной (1–3 кг)  Мат гимнастический  Манишка тренировочная (два цвета)  Флаг для разметки футбольного поля  Планшет магнитный</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» и направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»](#).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ лица имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы.** В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена не только на развитие физических и технических, но и личных качеств личности ребенка, помогает ему заранее определиться в той или иной будущей сфере деятельности, профессии и помогает сделать для себя (совместно с родителями) соответствующий выбор.

Вместе с тем, систематические занятия футболом оказывает на организм учащихся всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие,

способствуют укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяют формировать у учащихся практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** базовый

**Отличительные особенности программы** 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 из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 14 лет. 1 год обучения – 8-10 лет, 2 год обучения – 11-14 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 14 человек.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Объем программы:** 144 часа, первый год обучения – 72 часа, второй год обучения – 72 часа.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения детей и подростков через развитие устойчивого интереса к игре в футбол и создания благоприятных условий для дальнейших занятий спортом.

**Задачи программы:**

*Первый год обучения:*

**Образовательные:**

- разучить историю легенд мирового футбола;
- создать у учащихся общее представление о структуре выполнения основных технических приемов игры в футбол;
- совершенствовать терминологию футбола и технику игры.

**Развивающие:**

- развивать разностороннюю физическую подготовку, детально изучать основные технические приемы;
- развивать потребность в самообразовании;
- приобщать детей к истокам советского и российского спорта;
- формировать основы здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

- формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции на основе изучения достижений российских футболистов, патриотизм, культуру общения с микро- и макро-коллективами;
- воспитывать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие;
- приобщать детей к истокам советского и российского спорта;
- формировать самодисциплину и ответственность.

*Второй год обучения*

**Образовательные:**

- совершенствовать специальные технические умения;
- овладеть индивидуальными методами действий в игре.

**Развивающие:**

- развивать двигательные качества;
- раскрывать спортивные способности детей;
- формировать основы здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

- формировать чувство коллективизма;

- развивать чувство толерантности;
- формировать потребность добросовестного отношения к занятиям футболу.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебный план**  
**Первый год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение
2.	Развитие общей физической подготовки	22	4	18	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов
4.	Подвижные игры с техническими элементами футбола	8	2	6	Сдача нормативов
5.	Терминология в футболе	8	4	4	Опрос, наблюдение
6.	Контрольная диагностика	4	-	4	Зачет
7.	Легенды мирового футбола	5	2	3	Опрос
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

**Содержание учебного плана**  
**Первый год обучения**

**Вводное занятие**

*Теория.* Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

*Практика.* Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы.

**Раздел 1. Развитие общей физической подготовки**

*Теория.* Средства восстановления после нагрузки.

*Практика.* Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

**Раздел 2. Техническая подготовка**

*Теория.* Влияние физических и природных факторов на технику футболиста.

*Практика.* Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

**Раздел 3. Подвижные игры с элементами футбола**

*Теория.* Правила подвижных игр с элементами футбола.

*Практика.* «Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах».

**Раздел 4. Терминология в футболе**

*Теория.* Жесты и действия судей во время игры в футбол.

*Практика.* Боковая. Аут. Вне игры, Гетры. Бутсы, Судья. Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал. Еврокубки. Разметка. Ворота. Золотой мяч. Бомбардир. ФИФА. УЕФА. Лига чемпионов. Кубок УЕФА.

### **Раздел 5. Контрольная диагностика**

*Практика.* Промежуточная аттестация. Зачет. Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.

### **Раздел 6. Легенды мирового футбола**

*Теория.* Пеле. Гарринча. Пушкаш. Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера. Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марадона. Ван Бастен. Гуллит. Маттеус. Клинсман. Зидан.

*Практика.* Презентации «Мой любимый футболист».

### **Итоговое занятие**

*Практика.* Сдача нормативов

## **Учебный план Второй год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие общей физической подготовки	8	-	8	Наблюдение
3.	Развитие специальной физической подготовленности	10	1	9	Наблюдение
4.	Специальные упражнения и технические приемы	40	2	38	Контрольные нормативы
5.	Учебно-тренировочная игра с заданием	8	2	6	Соревнования
6.	Двусторонняя игра	2	-	2	Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

## **Содержание учебного плана Второй год обучения**

### **Вводное занятие**

*Теория.* Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

*Практика.* Диагностика с целью определения уровня освоения теоретической части программы.

### **Раздел 2. Развитие общей физической подготовки**

*Практика.* Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячами и спец приспособлениями.

### **Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки**

*Теория.* Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол.

*Практика.* Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с

повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

#### **Раздел 4. Специальные упражнения и технические приемы**

*Теория.* Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

*Практика.* 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;
- жонглирование мяча бедром и головой; - вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);
- финты и их выполнение.

2) Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых; - пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

#### **Раздел 5. Учебно-тренировочная игра с заданием**

*Теория.* Тактические действия игры в защите и нападении.

*Практика.* Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

#### **Раздел 6. Двусторонняя игра**

*Практика.* Итоговая аттестация в форме футбольного праздника. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

#### **Итоговое занятие**

*Практика.* *Круглый стол.* Подведение итогов. Анализ достижений, рекомендации.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Первый год обучения:**

##### **Предметные образовательные результаты:**

- знание основной терминологии футбола и имена мировых звёзд футбола;
- упражнений общефизической подготовки и подвижных игр с элементами футбола;
- умения выполнять элементы технической оснащённости футболиста, самостоятельно проводить разминку;
- проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок.

##### **Метапредметные результаты:**

- умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;
- понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

##### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Второй год обучения:**

##### **Предметные образовательные результаты:**

- знание упражнений специальной физической подготовки, особенностей развития футбола, особенностей выполнения технических навыков в футболе и финтов;
- умения выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия.

##### **Метапредметные результаты:**

- умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда;
- понятия о роли игры в укреплении здоровья; умение рационально распределять свое время в режиме дня; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

##### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Футбол»							
Первый год обучения (базовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024 – 30.12.2024	17	34	09.01.2025 – 31.05.2025	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
январь			май			Сдача нормативов	
Второй год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 – 30.12.2025	17	34	09.01.2026 – 31.05.2026	19	38	36	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
январь			май			Сдача нормативов	

### **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

1. спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 6,0 м<sup>2</sup> на одного обучающегося.
2. при спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

### **Методическое обеспечение программы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры);
- круговой тренировки (выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях).

Для достижения целей в процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Появление данного направления обусловлено постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно- воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. На данный момент практически не встретишь абсолютно здорового ребенка.

Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации двигательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия построены так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Инфраструктура</b>			
1	Футбольное поле (минимум 40 x 20)	шт.	1
2	Спортивный зал (минимум 18 x 9)	шт.	1
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
3	Ворота футбольные (7,32 x 2,44)	шт.	2
4	Ворота футбольные (2 x 5)	шт.	2
5	Ворота футбольные (2 x 3)	шт.	2
6	Малые ворота (1,2 x 0,80)	шт.	4
7	Мяч футбольные № 4	шт.	18
8	Мяч футбольные № 5	шт.	18
9	Стойка для обводки	шт.	12
10	Конус тренировочный	шт.	20
11	Фишки	комплект	1
12	Лестница координационная	шт.	2
13	Компрессор для накачивания мячей	шт.	1
14	Насос ручной	шт.	1
15	Сетка для мячей	шт.	2
16	Скакалка	шт.	18
17	Мяч набивной (1–3 кг)	комплект	3
18	Мат гимнастический	шт.	3
19	Манишка тренировочная (два цвета)	шт.	20
20	Флаг для разметки футбольного поля	шт.	4
21	Планшет магнитный	шт.	1

### Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательным действиям в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль обучающейся деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления обучающейся деятельностью.

*Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочной (образовательной) деятельности.

*На каждом году обучения в рамках учебного года периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-

тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

– сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т. п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны неинформативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

– проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время тренировочной деятельности;

– объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

*Формой контроля* является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль и диагностика уровня подготовленности проводятся каждый учебный год, а в конце (май) обучения осуществляется итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Мальчики и девочки, юноши и девушки.

*Общая и специальная физическая подготовка*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре/подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.

2. Прыжок в длину с мест, см.

3. Челночный бег 3 x 10 м.

*Техническая подготовка*

1. Удары по воротам на точность с места:

– 8–10 лет – с 7 м, ворота 2 x 3 м;

– 11–14 лет – с 11 м, ворота 2,44 x 7,32 м.

2. Ведение мяча 5 м, обводка трех стоек и удар по воротам:

– 8–10 лет – с 7 м, ворота 2 x 3 м;

– 11–14 лет – с 11 м, ворота 2,44 x 7,32 м.

3. Жонглирование правой-левой ногой футбольного мяча (количество раз).

Примерные протоколы промежуточной аттестации обучающихся по обязательным предметным областям общей и специальной физической подготовки и технической подготовке представлены в приложении 1, 2.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

- [Методические рекомендации по обеспечению безопасности при занятиях футболом](#)
- [Фестиваль «Футбол в школе» - Положение по Фестивалю 2022/2023 г.](#)
- [Футбол в школе — проект Российского футбольного союза](#)

## Список литературы

### Для педагога:

1. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. – Москва, 2011.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов. – Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012.
4. Золоторев А.П., Гакаме Р.З., Григорьев С.В., Лавриченко В.В. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола. Учебно-методическое пособие. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.
5. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-методическое пособие. Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018.
6. Иванов О.Н. Типовая программа спортивной подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки (мальчики и девочки 5–6, 7–9 лет) по виду спорта «Футбол». – Москва: ФиС, 2020.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. – Москва: «Просвещение», 2011.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – Москва, 2020.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2010.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Москва: «Спорт», 2014.
11. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012.

### Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2015.
2. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
3. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в образовательных школах на основе футбола в режиме продленного дня. 5–9 класс. – Москва: РФС, 2021.
4. Методические рекомендации по реализации модуля «Футбол» учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях. Раздел «Знания о футболе». 1–4 класс. – Москва: РФС, 2021.
5. Полишкис М.С., Выжгин В.А. «Футбол». Учебник для институтов физической культуры. – Москва: Физкультура, образование и наука, 1999.
6. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. – Москва: РФС, 2020.

**Протокол № 1**  
**контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической**  
**подготовке обучающихся по программе «Футбол»**

Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
 Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Сила		Скоростно-силовые качества		Быстрота	
			Юн.: сгибание и разгибание рук в упоре: дев.: подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места		Челночный бег 3 x 10 м	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол № 2**  
**контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке обучающихся по**  
**программе**  
**«Футбол»**

Группа № \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Кол-во человек в группе \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Удары по воротам на точность (кол-во раз)		Ведение мяча 5 м, обводка 3 стоек и удар по воротам (время)		Жонглирование правой- левой ногой футбольного мяча (кол-во раз)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного  
образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся**

Возраст	Уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре; девочки: подтягивание в висе лежа (количество раз)</i>		<i>Прыжок в длину с места (см.)</i>		<i>Челночный бег 3 x 10 м (сек)</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	8	8	142	128	8,9	9,1
	<i>Средний</i>	7	6	138	124	9,0	9,2
	<i>Низкий</i>	4	3	120	118	9,2	9,5
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	10	10	160	135	8,8	9,0
	<i>Средний</i>	9	8	154	130	8,9	9,1
	<i>Низкий</i>	5	4	135	120	9,1	9,3
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	12	11	164	145	8,7	8,9
	<i>Средний</i>	10	10	160	138	8,8	9,0
	<i>Низкий</i>	6	6	143	125	9,0	9,2
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	15	13	170	156	8,6	8,8
	<i>Средний</i>	12	11	166	148	8,7	8,9
	<i>Низкий</i>	8	8	158	138	8,9	9,1
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	17	15	176	164	8,5	8,7
	<i>Средний</i>	15	13	172	158	8,6	8,8
	<i>Низкий</i>	10	9	160	148	8,8	9,0
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	20	17	185	175	8,4	8,6
	<i>Средний</i>	18	15	175	168	8,5	8,7
	<i>Низкий</i>	14	11	165	155	8,7	8,9
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	24	20	190	182	8,3	8,5
	<i>Средний</i>	22	17	180	176	8,4	8,6
	<i>Низкий</i>	18	13	170	165	8,6	8,8
Возраст	Уровень	Техническая подготовка					
		<i>Жонглирование мячом правой-левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3 стоек змейкой и удар по воротам (сек.)</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места (количество попаданий)</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики, девочки	
<b>8</b>	<i>Высокий</i>	3	3	10,0	10,2	3	
	<i>Средний</i>	2	2	10,1	10,3	2	
	<i>Низкий</i>	1	1	10,4	10,5	1	
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	5	4	9,9	10,1	4	
	<i>Средний</i>	4	3	10,1	10,2	3	
	<i>Низкий</i>	3	2	10,2	10,4	2	
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	7	5	9,8	10,0	5	
	<i>Средний</i>	5	4	9,9	10,1	4	

	<i>Низкий</i>	4	3	10,1	10,3	3
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	9	6	9,7	9,9	6
	<i>Средний</i>	7	5	9,8	10,0	5
	<i>Низкий</i>	5	4	10,1	10,2	4
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	11	7	9,6	9,8	7
	<i>Средний</i>	9	6	9,7	9,9	6
	<i>Низкий</i>	7	5	10,0	10,1	5
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	13	8	9,5	9,7	8
	<i>Средний</i>	11	7	9,6	9,8	7
	<i>Низкий</i>	9	5	9,9	10,0	6
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	15	9	9,4	9,6	8
	<i>Средний</i>	13	8	9,5	9,7	7
	<i>Низкий</i>	11	6	9,8	9,9	6

	<i>Средний</i>	5	4	9,9	10,1	4
	<i>Низкий</i>	4	3	10,1	10,3	3
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	9	6	9,7	9,9	6
	<i>Средний</i>	7	5	9,8	10,0	5
	<i>Низкий</i>	5	4	10,1	10,2	4
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	11	7	9,6	9,8	7
	<i>Средний</i>	9	6	9,7	9,9	6
	<i>Низкий</i>	7	5	10,0	10,1	5
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	13	8	9,5	9,7	8
	<i>Средний</i>	11	7	9,6	9,8	7
	<i>Низкий</i>	9	5	9,9	10,0	6
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	15	9	9,4	9,6	8
	<i>Средний</i>	13	8	9,5	9,7	7
	<i>Низкий</i>	11	6	9,8	9,9	6