

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от « 28» августа 2025г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
«ДООЦ «Юность» ПМО
Д.В. Кочетков
Приказ от 01.09.2025 №52

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет
Срок реализации программы 1 год

Педагог дополнительного образования
Золотарев Дмитрий Ильич

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре футбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Футбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта - футбола.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 17 лет, общее количество часов: 324 часа на 36 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по футболу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), (при наличии вакантных мест), при этом сдача контрольных тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:

в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - слабослышащие и позднооглохшие, нарушение речи); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы - ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий - очная, очно - дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год - 324 часа на весь период обучения, рассчитана на 36 учебные недели.

Наполняемость учебной группы - от 15 до 20 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа, (1 академический час- 45 минут);

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Формы организации тренировочного процесса: теоретические (лекции, беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, итоговая аттестация, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология дифференцированного обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и

индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Технология дифференцированного обучения позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Методы проведения занятий:

Словесные методы: Для создания представлений об изучаемом материале, упражнениях, правилах игры используются методы:

- объяснение,
- рассказ,
- указание,
- команды,
- разбор.

Наглядные методы: Для показа упражнений, демонстрации наглядных пособий, видеофильмов, что позволяет создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы для овладения техникой и тактикой игры, для формирования навыков игры в футбол:

- упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Занятия в группе решают определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Каждый занимающийся в группе должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителям секций рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в футболе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать первоначальные знания, умения при игре в футбол;
- получить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучить основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике при игре в футбол;
- формировать практические умения в организации самостоятельных занятиях футболом

Развивающие (метапредметные):

- развить тактическое мышление и умение игры в футбол;
- развить физические и специальные качества;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать основные правила игры, владеть начальными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть начальными основами знаний, умений игры в футбол;
- использовать, полученные теоретические сведения о технике безопасности, технике и тактике, правилах игры при практических занятиях футболом;
- иметь представления об организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- уметь применять технические элементы, тактические индивидуальные и командные действия при игре в футбол;

Метапредметными результатами являются:

- применять первоначальные тактические навыки и умения при игре в футбол;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- проявлять дисциплинированность и ответственность;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к футболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - футбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

1.4.

Содержание программы

1.5. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Теория	В том числе Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Опрос, беседа
Техническая подготовка (88ч)					
2.	<i>Тема 1.</i> Общие понятия. Классификация техники.	2	2	-	Опрос, беседа
3.	<i>Тема 2.</i> Техника передвижения. Техника ударов по мячу.	22	6	16	Практическая работа Зачет
4.	<i>Тема 3.</i> Техника остановки мяча. Техника ведения мяча.	22	6	16	Практическая работа Зачет
5.	<i>Тема 4.</i> Техника обманных движений, отбора мяча, вбрасывания	22	6	16	Практическая работа Зачет

6.	мяча. <i>Тема 5.</i> Техника вратаря.	20	4	16	Практическая работа
Тактическая подготовка (74 ч)					
7.	<i>Тема 1.</i> Тактика игры	20	6	14	Практическая работа Зачет
8.	<i>Тема 2.</i> Тактика игры в нападении.	27	7	20	Практическая работа Зачет
9.	<i>Тема 3.</i> Тактика игры в защите.	27	6	21	Практическая работа Зачет
10.	Общая физическая подготовка	48	10	38	Практическая работа
11.	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Зачет
12.	Игровая подготовка	46	9	37	Практическая работа
13.	Инструкторская и судейская практика	14	9	5	Практическая работа
14.	Соревнования	8	-	8	Зачет
15.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Зачет
	ИТОГО:	324	81	243	

Содержание

Тема. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. (2 ч)

Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
- знакомство обучающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях;
- гигиенические знания и навыки, закаливание.

Практика: упражнения общей физической подготовки.

Контроль: проверка знаний по технике безопасности во время занятий.

Раздел I. Техническая подготовка (88 ч)

Тема 1. «Общие понятия. Классификация техники» (2 ч)

Теория:

- технические приёмы;

- стилевые особенности в футболе;
- требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола (быстрота и надежность, простота и эффективность);
- классификация техники футбола (техника полевого игрока и техника вратаря).

Практика:

- движения с мячом и без мяча;
- техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

Контроль: проверка знаний и умений по общим понятиям, классификации техники полевого игрока и технике вратаря.

Тема 2. «Техника передвижения. Техника ударов по мячу» (22 ч)

Теория:

- группы приёмов техники передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты);
- взаимосвязь приемов и способов техники передвижения с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем;
- классификация ударов по мячу;
- способы ударов по мячу ногой;
- особенности траектории полета мяча.

Практика:

- обычный бег,
 - бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом;
 - прыжки: толчком одной и двумя ногами;
 - остановки: прыжком и выпадом;
 - повороты переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге;
 - удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями
- подъема, носком, пяткой.

Контроль: проверка знаний и умений по технике передвижения, технике ударов по мячу.

Тема 3. «Техника остановки мяча. Техника ведения мяча» (22 ч)

Теория:

- цель остановки мяча;
- термин «остановка мяча»;
- техника ведения мяча (способы).

Практика:

- остановка мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой, подъёмом,

бедром, с переводом, перевод мяча внутренней частью подъема, перевод мяча внешней частью подъема, остановка мяча грудью, головой;

-ведение мяча ногой разными способами.

Контроль: проверка знаний и умений по технике остановки мяча, технике ведения мяча

Тема 4. «Техника обманных движений, отбора мяча, вбрасывания мяча» (22 ч)

Теория:

- основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой»;
- способы выполнения финтов и их разновидности;
- техника отбора мяча;
- эффективность использования отбора мяча;
- техника вбрасывания мяча;
- структура движения при вбрасывании.

Практика:

- финт «уходом»;
- «уход» выпадом;
- «уход» с переносом ноги через мяч;
- финт «ударом» по мячу ногой;
- финт «ударом» по мячу головой;
- финт «остановкой» мяча ногой;
- финт «остановкой» грудью и головой;
- отбор мяча в выпаде;
- отбор мяча в подкате;
- отбор толчком плеча;
- вбрасывание мяча.

Контроль: проверка знаний и умений по технике обманных движений, отбора мяча, вбрасывания мяча.

Тема 5. «Техника вратаря» (20 ч)

Теория:

- техника игры вратаря;
- отличительные особенности техники игры вратаря от техники игры полевого игрока.

Практика:

- ловля мяча снизу, сверху, сбоку, в падении;
- отбивание мяча;
- перевод мяча;
- броски мяча.

Контроль: проверка знаний и умений по технике вратаря.

Тема раздела «Тактическая подготовка» (74ч)

Тема 1. «Тактика игры» (16 ч)

Теория:

- современная тактика футбола;
- индивидуальные и групповые действия игроков.

Практика:

- индивидуальные тактические действия: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча;
- групповые тактические действия.

Контроль: проверка знаний и умений по тактике игры.

Тема 2. «Тактика игры в нападении» (27 ч)

Теория:

- основная задача команды, позволяющая окончить атаку взятием ворот соперника;
- средства усиления атаки.

Практика:

- индивидуальные действия в нападении;
- групповые действия в нападении;
- командные действия в нападении.

Контроль: проверка знаний и умений по данной теме.

Тема 3. «Тактика игры в защите» (27ч)

Теория:

- основные задачи при выполнении защитных действий;
- значение страховки игроков команды;
- сущность смешанной защиты.

Практика:

- индивидуальные действия в защите (передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча);
- групповые действия в защите;
- командные действия в защите;
- смешанная защита.

Контроль: проверка знаний и умений по тактике игры в нападении.

Тема. Общая физическая подготовка (48 ч)

Теория: значение общих физических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите

Родины.

Практика: выполнение общефизических упражнений, спортивные игры.

Контроль: проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

Тема. Специальная физическая подготовка (38 ч).

Теория:

- упражнения для развития умения «видеть поле»;
- тактика нападения;
- индивидуальные действия с мячом;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- тактика вратаря;
- учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Практика: выполнение специальных упражнений по физической подготовке.

Контроль: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

Тема. Игровая подготовка (46 ч)

Теория: повторение правил игры, инструктаж по технике безопасности во время игр.

Практика: общефизические упражнения, обучающие спортивные игры.

Контроль: проверка знаний и умений по игровой подготовке.

Тема. Инструкторская и судейская практика (14 ч)

Теория: повторение правил судейской практики.

Практика: практические занятия по инструкторской и судейской практике.

Контроль: проверка знаний и умений по инструкторской и судейской практике.

Тема. Соревнования (8 ч)

Теория: повторение правил игры в футбол, повторение правил по технике безопасности во время игры, анализ просмотренных видеофильмов.

Практика: соревновательные игры.

Контроль: проверка знаний и умений по данной теме.

Тема. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов (6 ч).

Теория: повторение правил по технике безопасности во время сдачи контрольных нормативов.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Контроль: проверка знаний и умений по данной теме.

2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарноэпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-технические условия реализации программы:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры
10. Звуковая и видеоаппаратура
11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

2.1. Формы аттестации и контроля

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности учащихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание

которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки;
- тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Критерии оценки результативности

Развиваемое физическое качество	Норматив	Контрольные упражнения (тесты)		
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 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
	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
Скоростно-силовые качества	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

2.2. 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.

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.

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)		
		Норматив		
Быстрота	Бег на 30 м Бег 60м со старта Челночный бег 3 x 10м	7-8 лет	9 лет	10 лет
		6.5 с	6.0 с	5.5
		12,3	11.8	11.5
		10.2	9.5с	9.3
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину Тройной прыжок Прыжок вверх со взмахом руками	110 см	125 см	140
		300 м	330 м	360
		10 см	12 см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)		
		Норматив		
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта Бег на 15 м с хода Бег на 30 м с высокого старта Бег на 30 м с хода	11-12 лет	13 – 14 лет	15-18 лет
		3.0	2.9	2.8
		2.8	2.6	2.4
		5.3	5.1	4.9
		4.7	4.6	4.5
Скоростно - силовые качества	Тройной прыжок Прыжок в высоту без замаха Прыжок в		1.85	1.90
		5.80	6.00	6.20
		9	10	12
		16	18	20

Сила	высоту со взмахом рук Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	50% 25	45% 27	40% 30
	Обводка стоек и удар по воротам	6,8	6,7	6,6
	Вбрасывание аута	11	12	13

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Отличительными особенностями этих занятий будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- от начала к окончанию основной части занятия конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами занятий по футболу, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения воспитанниками значительных физических нагрузок.

2.4 Календарный учебный график:

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет		7-17
Продолжительность занятия, час		3 ак.ч.
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		324

3. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
«День открытых дверей» (показательные выступления)	1	сентябрь
Создание родительского коми-тета.	1	сентябрь
«Профилактика экстремизма» (беседа)	1	октябрь
«День матери» (выпуск плака-та)	1	ноябрь
Викторина-беседа: «Что я знаю о своих правах?»	1	декабрь
«Имею право знать!» (беседа)	1	январь
Безопасность на дороге (лекция)	1	февраль
Родительское собрание по группам отделения футбола	2	март
Дни рождения детей (оформление)	в течении года	весь год

поздравления)		
«Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» (круглый стол)	2	апрель
Легкоатлетическая эстафета ко Дню Победы (участие)	1	май

2.3. Список литературы

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Перечень интернет ресурсов

1. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
2. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.
3. Общероссийский проект мини - футбол в школу;
4. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.