

**Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 11 г. Челябинска»**

Рассмотрена и одобрена на
заседании методического
совета МБОУ «Лицей № 11
г. Челябинска»
05.06.2023г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Лицей № 11
г. Челябинска»



Е.В. Киприянова
05.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ФУТБОЛ»

Категория обучающихся: учащиеся 5-7 классов (11-14лет)
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Шацкий Максим Викторович,
учитель физической культуры

Челябинск, 2023

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание Программы.....	6
2.1. Учебный план Программы	6
2.2. Содержание учебного плана Программы.....	7
Раздел 3. Формы аттестации и контроля.....	9
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	10
4.1 Методические материалы.....	10
4.2 Список литературы.....	14
4.3 Материально-техническое обеспечение Программы.....	14
Приложение 1. Календарный учебный график.....	14

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» составлена в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30.12.2021, (редакция, действующая с 01.03.2022) (далее – ФЗ)
2. Приказ Министерства Просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. 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».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
5. Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 29.04.2021 № 03/1294 «О реализации целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Челябинской области».
7. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 02.11.2021).
8. Распоряжение правительства ЧО №901-рп от 20.09.2022 г. Об утверждении регионального плана мероприятий на 2022-2024 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
10. Распоряжение Правительства Челябинской области от 16.10.2020 №827-рп «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Челябинской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
11. Локальные акты МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: базовый

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Футбол».

Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами футбола.

Воспитательная ценность игровой деятельности на примере игры Футбол заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха., ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Футбол – командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды. Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые

качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает). Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

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.

Адресат программы – учащиеся 5-14 классов (11-14 лет)

Физиологические и психологические возрастные особенности подросткового периода. Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений. Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами футбола, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футбол, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи

Личностные:

- воспитание гражданской позиции, чувства патриотизма;
- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- расширить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) игры в футбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Метапредметные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- развивать мотивацию к занятиям футболом.

Предметные:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Планируемые результаты

Личностные:

- уважение и ценностное отношение к достижениям отечественного футбола, символике страны (гимн, флаг, герб);
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- представление об основных жизненно важных двигательных умениях и навыках;
- устойчивый интерес к занятиям футболом;

- владение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- владение базовой техникой (основам) игры в футбол, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Метапредметные:

- сформированная социальная активность;
- представление о коммуникабельности, коллективизме, взаимопомощи и взаимовыручки сохраняя свою индивидуальность;
- умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- иметь стойкий интерес к занятиям футболом.

Предметные:

- развитая координация движений, двигательные способности и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота;
- владение навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- владение техническими и тактическими действиями по возрасту.

Объем программы – 105 часов (для каждого года обучения), занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 3 академических часа.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по футболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Форма обучения – очная, может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий – учебное занятие, учебно-тренировочная игра, сдача нормативов, соревнования.

Срок реализации программы – 35 недель (в год).

Раздел 2. Содержание Программы

Таблица 1

2.1. Учебный план Программы 1 год обучения

№	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ Теоретическая.	10	10	-	Беседа
2	Техническая	15	3	12	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1	-	1	
	2.2. Остановка и передача мяча	3	1	2	Контрольные упражнения
	2.3. Ведение мяча	3	1	2	Контрольные упражнения

	2.4. Удары по мячу	8	1	7	Контрольные упражнения
3	Тактическая	36	2	34	
	3.1. Действия игрока в защите	18	1	17	Учебно-тренировочная игра
	3.2. Действия игрока в нападении	18	1	17	Учебно-тренировочная игра
4	Физическая	36	2	34	
	4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	18	1	17	Сдача нормативов
	4.2. Специальная физическая подготовка (СПП)	18	1	17	Сдача нормативов
5	Участие в соревнованиях по футболу	6	-	6	Соревнования
6	Тестирование	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	105	18	87	

Таблица 2

**2.1. Учебный план Программы
2 год обучения**

№	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ Теоретическая.	5	5	-	Беседа
2	Техническая	15	3	12	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1	-	1	
	2.2. Остановка и передача мяча	3	1	2	Контрольные упражнения
	2.3. Ведение мяча	3	1	2	Контрольные упражнения
	2.4. Удары по мячу	8	1	7	Контрольные упражнения
3	Тактическая	40	2	38	
	3.1. Действия игрока в защите	20	1	19	Учебно-тренировочная игра
	3.2. Действия игрока в нападении	20	1	19	Учебно-тренировочная игра
4	Физическая	37	2	35	

	4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	16	1	15	Сдача нормативов
	4.2. Специальная физическая подготовка (СПП)	21	1	20	Сдача нормативов
5	Участие в соревнованиях по футболу	6	-	6	Соревнования
6	Тестирование	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	105	18	87	

Таблица 3

**2.1. Учебный план Программы
3 год обучения**

№	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ Теоретическая.	3	3	-	Беседа
2	Техническая	9	-	9	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	1	-	1	
	2.2. Остановка и передача мяча	2	-	2	Контрольные упражнения
	2.3. Ведение мяча	4	-	4	Контрольные упражнения
	2.4. Удары по мячу	2	-	2	Контрольные упражнения
3	Тактическая	43	2	41	
	3.1. Действия игрока в защите	20	1	19	Учебно-тренировочная игра
	3.2. Действия игрока в нападении	23	1	22	Учебно-тренировочная игра
4	Физическая	43	2	41	
	4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	18	1	17	Сдача нормативов
	4.2. Специальная физическая подготовка (СПП)	25	1	24	Сдача нормативов
5	Участие в соревнованиях по футболу	6	-	6	Соревнования
6	Тестирование	1	-	1	Сдача нормативов
	Итого:	105	7	98	

2.2 Содержание учебного плана Программы

(общее, по разделам)

Инструктаж по технике безопасности.

1. Теоретическая подготовка

- 1.1 Развитие футбола в России и за рубежом.
- 1.2 Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- 1.3 Физическая подготовка футболиста.
- 1.4 Техническая подготовка футболиста.
- 1.5 Тактическая подготовка футболиста.
- 1.6 Психологическая подготовка футболиста.
- 1.7 Соревновательная деятельность футболиста.
- 1.8 Организация и проведение соревнований по футболу.
- 1.9 Правила судейства соревнований по футболу.
- 1.10 Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий футболом.

2. Техническая подготовка

2.1. Имитационные упражнения без мяча

Прыжок вверх - вперёд толчком одной и приземлением на другую ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке футболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2.2. Остановка и передача мяча

Остановка и передача мяча, стоя на месте. Остановка и передача мяча с шагом вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Остановка и передача мяча внешней стороны стопы. Внешней стороны стопы с шагом вперёд. То же, после ведения мяча. Передача правой ногой с отскоком от пола. Передача левой ногой с отскоком от пола. Передача мяча верхом. Остановка мяча после отскока. Остановка высоко летящего мяча. Остановка катящегося мяча, стоя на месте. Остановка катящегося мяча, в движении.

2.3. Ведение мяча

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой ногой поочередно на месте. Правой и левой ногой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4. Удары по мячу

Правой ногой с места.левой ногой с места. Удар левой ногой после остановки. Внутренней стороной стопы после ведения. Внешней стороной стопы после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Удары мяча по воротам головой после двух шагов. Вбрасывание. Пенальти. После передачи в движении. Удары мяча по воротам после обводки. Удар со средней дистанции. Удар с дальней дистанции. Удар по воротам после отбора мяча. Удар по воротам после «прострела» мяча.

3. Тактическая подготовка

3.1. Действия игрока в защите

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.

3.2. Действия игрока в нападении

Командные действия в нападении. Игра в футбол с заданными тактическими действиями.

4. Физическая подготовка

4.1 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

4.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений футболиста. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста. Упражнения для развития ловкости футболиста.

5. Участие в соревнованиях по футболу различного уровня (внутришкольные, товарищеские матчи, соревнования районного и городского этапов).

6. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Формы аттестации и контроля

Виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей

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

Контрольные нормативы (футбол, возраст 11-12 лет)

Общая физическая подготовка

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5
Скорость	1.Бег 15 (м) с места (сек.)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
	2.Бег 30 (м) с места (сек.)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	3.Бег 60 (м) с места (сек.)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
Скоростная выносливость	3.Челночный бег 120 метров (сек.)	27,2	27,0	26,8	26,6	26,4
	4.Бег 400 метров (сек.)	78	76	74	72	70
Скоростно-силовая	5.Прыжок в длину с места (см)	200	205	210	215	220
	6.Трехкратный прыжок (см)	550	560	570	580	590
Сила	7.Подтягивание на перекладине	4	5	6	7	8

Контрольные нормативы (футбол, возраст 13-14 лет)

Общая физическая подготовка

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5
Скорость	1.Бег 15 (м) с места (сек.)	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
	2.Бег 30 (м) с места (сек.)	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
	3.Бег 60 (м) с места (сек.)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростная выносливость	3.Челночный бег 120 метров (сек.)	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2
	4.Бег 400 метров (сек.)	76	74	72	70	68
Скоростно-силовая	5.Прыжок в длину с места (см)	210	215	220	225	230
	6.Трехкратный прыжок (см)	590	600	610	620	630
Сила	7.Подтягивание на перекладине	5	6	7	8	9

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

4.1 Методические материалы

Основные формы и методы:

Каждое занятие условно разбивается на 3 части:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности.

2 часть – разминка (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, вбрасывание мяча, техника удара либо другие технические элементы.

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Одна из форм проведения занятий – учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника.

Основная форма организации занятий по футболу – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретическая часть – это программный материал по теории футбола: правила поведения, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и тактика футбола и т.п. На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники футбола. Программная методика обучения опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

К условиям реализации программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Материально-техническое оснащение программы:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка, канат, свисток.

4.2 Список литературы

1. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
2. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
3. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-метод. пособие / В.П. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 184 с.;
4. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией
6. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
7. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/subject/1>
8. Журнал «Спортивная жизнь России»
<https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/literatura/vypuski-zhurnala-sportivnaya-zhizn-rossii-1983-2011-gg.html>
9. Журнал «Вестник спортивной науки» https://vniifk.ru/journal_vsn/

Календарный учебный график

1.1. Периоды образовательной деятельности

Дата начала учебного года: 01 сентября 2023 года

Дата окончания учебного года: 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года (занятий):

1 классы – 33 недели

2-4 классы – 34 недели

5-6 классы – 34 недели (в соответствии с ФОП ООО и обновленным ФГОС ООО)

7, 8, 10 классы – 35 недель

9, 11-х классы – 34 недели.

1.2. Система организации учебного года:

- четвертная (1-4, 5-9 классы)

Период	Дата		Продолжительность (количество недель)*
	начала четверти	окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.2023	31.10.2023	8
2-ая четверть	01.11.2023	30.12.2023	8
3-я четверть	09.01.2024	23.03.2024	10
4-ая четверть	01.04.2024	01.06.2024	9

*в 1-х классах учебный год заканчивается 19.05.2024;

*в 5-6-х классах учебный год заканчивается 25.05.2024 (в соответствии с ФОП ООО и обновленным ФГОС ООО (учебный год - 34 недели);

*в 9 классах учебный год заканчивается 25.05.2024 в связи с государственной итоговой аттестацией.

- по полугодиям (10-11 классы)

Период	Дата		Продолжительность (количество недель)*
	начала полугодия	окончания полугодия	
1-ое полугодие	01.09.2023	30.12.2023	16
2-ое полугодие	09.01.2024	26.05.2024	19

* в 11 классах учебный год заканчивается 25.05.2024 в связи с государственной итоговой аттестацией.

Примечание. Организация корректировки тематического планирования (в случае необходимости) за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по УВР и дополнительному образованию.

1.3. Продолжительность каникул в течение учебного года:

Каникулы	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	09.10.2023	14.10.2023	6
	20.11.2023	25.11.2023	6
Зимние	30.12.2023	09.01.2024	9
	12.02.2024	17.02.2024	6
Весенние	25.03.2024	30.03.2024	6