

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО

Методический совет
от «30» апреля 2026 г.
Протокол № 6

Директор  **УТВЕРЖДЕНА**
М.В. Мирошниковой

Приказ № 01-07/472 от 28.05.2026 г.

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол 7-11 лет»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Автор-составитель:
Стрункин Данила Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематические планы и календарные учебные графики	7
3.	Содержание программы	10
4.	Воспитательный модуль	23
5.	Планируемые результаты	25
6.	Обеспечение программы	27
7.	Аттестация обучающихся и контрольно-измерительные материалы	30
8.	Список информационных источников	32

1. Пояснительная записка

Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, направлена на совершенствование двигательных физических качеств обучающихся.

Нормативно-правовой базой программы являются следующие документы:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996; пролонгированная до 2030 года, ред. от 17.12.2024г.;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Предлагаемая программа *педагогически целесообразна* - она создает условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала учащихся, развития и формирования физически и нравственно здорового ребёнка, а значит, является *актуальной*. *Актуальность программы* определяется Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, т.к. она ориентирована на формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, на сохранение здоровья и обеспечения физического и духовного благополучия подрастающего поколения. *Актуальность программы* определяется и Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой подчёркивается «необходимость создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды

деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Футбол – популярный вид спорта и многие обучающиеся заинтересованы в этом виде спорта. Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Данная программа создана на основе методических рекомендаций по подготовке юных футболистов, типовой программы по футболу для детских спортивных школ, а также ряда трудов известных разработчиков методик обучения футболу, таких как С.Н. Андреев, И.М. Коротков и др.

Цель программы

Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку ребёнка, прививать ценности здорового образа жизни средствами футбола.

Задачи программы

Обучающие:

- Дать знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Обучать приёмам работы с мячом.
- Обучать технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Обучать правилам, технике и приёмам игры в футбол.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Формировать навыки и умения в данной деятельности, приучать к самостоятельному выполнению физических упражнений.

Воспитательные:

- Воспитывать сознательное отношение к собственному здоровью, его укреплению.
- Прививать навыки здорового образа жизни, мотивировать детей к систематическому занятию общеразвивающими физическими упражнениями.
- Воспитывать целеустремленность, стрессоустойчивость, дисциплинированность, чувство личной ответственности.
- Воспитывать умение работать в команде, уважать своих товарищей, поддерживать их и помогать им.
- Формировать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.
- Воспитывать нравственные и волевые качества юных футболистов.

Развивающие:

- Повышать уровень физической подготовленности ребёнка.
- Формировать положительную мотивацию юных спортсменов к занятиям футболом.
- Повышать общую координацию движений, развивать выносливость и скоростносиловые способности.
- Укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные способности.

- Расширять объём двигательных умений и навыков юных футболистов.

Этапы реализации программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 4 года обучения, которые включают следующие этапы подготовки спортсмена:

I год обучения – спортивно-оздоровительный этап – занимаются дети 7-8 лет.

II - IV года обучения – этап начальной подготовки (дети 9-11 лет).

Каждый этап подготовки может быть отдельно взятой программой обучения футболу.

В период начальной подготовки (II – IV года) образовательный процесс необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приёмы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий в игре.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей **7 – 11 лет**. Дети переходят на следующий год обучения, освоив программу конкретного года обучения, выполняя соответствующие нормативы и упражнения. Добор детей в группы второго и последующих лет обучения возможен при наличии вакантных мест и предварительной диагностики знаний и умений юных футболистов.

Комплектование групп происходит на основе нормативных документов и Устава учреждения. Зачисление на обучение по программе происходит по заявлению родителей (законных представителей) с обязательным предоставлением справки о состоянии здоровья. Количество детей в одной группе – **12-25 человек**.

Режим занятий

Количество занятий:

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час равен 40 минутам), в год – **144 часа**;

2-й, 3-й и 4-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа, в год – **216 часов**.
Общее количество часов – **792 часа**.

Формы организации и проведения занятий

Проводятся групповые и подгрупповые учебные занятия. На занятиях используются разнообразные методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение, просмотр матчей команд мастеров;
- Практические: тренировочные упражнения, товарищеские игры, участие в соревнованиях различного уровня, самостоятельная подготовка, итоговое тестирование.

Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы и гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм учащегося является уникальным видом физических упражнений.

2. Учебно-тематические планы и календарные учебные графики

2.1. Учебно-тематический план и календарный учебный график первого года обучения

№	название разделов	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	46	6	40
3.	Техническая подготовка	70	4	66
4.	Тактическая подготовка	8	2	6
5.	Контрольные игры	8	2	6
6.	Контрольные испытания	4	1	3
7.	Участие в турнирах по футболу.	4	1	3
8.	Итоговое занятие.	2	1	1
	Всего часов	144	18	126

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	2	2	144

2.2. Учебно-тематический план и календарный учебный график второго года обучения

№	название	всего	теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	72	4	68
3.	Специальная физическая подготовка	28	2	26

4.	Техническая подготовка	72	2	70
5.	Тактическая подготовка	8	2	6
6.	Контрольные игры и соревнования	22	6	16
7.	Контрольные испытания	4	1	3
8.	Участие в турнирах по футболу.	6	1	5
9.	Итоговое занятие	2	1	1
	Всего часов	216	20	196

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

2.3. Учебно-тематический план и календарный учебный график третьего года обучения

№	Название разделов	всего	теория	Практика
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	54	6	48
3.	Специальная физическая подготовка	28	2	26
4.	Техническая подготовка	76	2	74
5.	Тактическая подготовка	8	2	6
6.	Контрольные игры и соревнования	36	6	30
7.	Контрольные испытания	4	1	3
8.	Участие в турнирах по футболу	6	1	5
9.	Итоговое занятие	2	1	1

	Всего часов	216	22	194
--	--------------------	------------	-----------	------------

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

2.4. Учебно-тематический план и календарный учебный график четвёртого года обучения

№	название разделов	всего	теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	54	6	48
3.	Специальная физическая подготовка	28	2	26
4.	Техническая подготовка	76	2	74
5.	Тактическая подготовка	8	2	6
6.	Контрольные игры и соревнования	36	6	30
7.	Контрольные испытания	4	1	3
8.	Участие в турнирах по футболу	6	1	5
9.	Итоговое занятие	2	1	1
	Всего часов	216	22	194

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	3	2	216

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения на занятии и общественных местах, противопожарная безопасность.

Практика: Упражнения на закрепление правил поведения.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности.

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук (отжимание, броски набивного мяча в стену...)
- Силы мышц ног (приседания, прыжки со скакалкой, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте...)
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) (вращательные движения туловищем в различных направлениях, сгибание разгибание туловища сидя на полу...)

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Перекаты, перевороты

- Кувырки
7. Беговые упражнения
- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
 - Бег (6 минут, 12 минут)

3.Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Техническая подготовка

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста. Техника передвижений. Техника игры полевого игрока, вратаря.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

Практика:

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

4.Тактическая подготовка

Теория:

Тема 1. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Практика

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия

5.Контрольные игры

Теория:

Тема. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Практика:

Подвижные игры и эстафеты. Товарищеские игры, турниры.

6. Контрольные испытания

Теория: Тестирование. Опрос.

Практика: сдача нормативов.

7. Участие в турнирах по футболу.

Теория: Правила поведения на турнирах.

Практика: Проведение турниров.

8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов выполнения программы за год.

Практика: заключительная игра.

3.2. Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения на занятии и общественных местах, противопожарная безопасность.

Практика: Упражнения на закрепление правил поведения.

2. Общая физическая

подготовка Теория:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста.

Практика:

Инструктаж по технике безопасности.

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук (отжимание, броски набивного мяча в стену...)
- Силы мышц ног (приседания, прыжки со скакалкой, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте...)
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) (вращательные движения туловищем в различных направлениях, сгибание разгибание туловища сидя на полу...)
- Развитие силовой выносливости 2. *Упражнения для развития быстроты:*
- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия 7. *Упражнения для развития гибкости:*
- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Специальная физическая подготовка (СФП).

Краткая характеристика средств и методов СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств □ Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Практика:

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии □ Техника игры вратаря.

5.Тактическая подготовка

Теория:

Тема 1. Тактическая подготовка.

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика:

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

6.Контрольные игры и соревнования

Теория:

Тема 1. Правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Тема 2. Судейство во время соревнований.

Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Тема 3. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Практика:

Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты. Товарищеские игры по футболу, турниры.

7.Контрольные испытания

Теория: Тестирование, опрос.

Практика: сдача нормативов.

8.Участие в турнирах по футболу.

Теория: Правила поведения на турнирах.

Практика: Проведение турниров.

9.Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов выполнения программы за год.

Практика: заключительная игра.

3.3. Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения на занятии и общественных местах, противопожарная безопасность.

Практика: Упражнения на закрепление правил поведения.

2. Общая физическая

подготовка Теория:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Практика:

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук (отжимание, броски набивного мяча в стену...)
- Силы мышц ног (приседания, прыжки со скакалкой, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте...)
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) (вращательные движения туловищем в различных направлениях, сгибание разгибание туловища сидя на полу...)

Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами

- Упражнения с гантелями и штангами
- 6. *Акробатические упражнения* □ Кувырки
- Перекаты, перевороты
- 7. *Беговые упражнения*
- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)
- 8. *Спортивные игры* □ Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч
- 9. *Подвижные игры и эстафеты.*

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств □ Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая подготовка

Теория:

Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Практика:

Техника ударов по мячу и остановок мяча

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных действий Зонная защита.

- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

5.Тактическая подготовка

Теория:

Тема 1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Практика:

Тактика игры

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот □ Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

6.Контрольные игры и соревнования

1. Теория:

Тема 1. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 2. Правила игры. Разбор правил игры. Отличительные особенности игры в футбол от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Права и обязанности игроков, роль капитана. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Тема 3. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Практика:

Эстафеты с элементами футбола.

Подвижные игры и эстафеты.

Товарищеские игры по футболу, турниры, соревнования.

7. Контрольные испытания

Теория: Тестирование, опрос.

Практика: сдача нормативов.

8. Участие в турнирах по футболу.

Теория: Правила поведения на турнирах.

Практика: Проведение турниров.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов выполнения программы за год.

Практика: заключительная игра.

3.4. Содержание программы четвёртого года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения на занятии и общественных местах, противопожарная безопасность.

Практика: Упражнения на закрепление правил поведения.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Тема 1. Врачебный контроль при занятиях футболом.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Тема 2. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Тема 3. Спортивный массаж.

Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика:

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук (отжимание, броски набивного мяча в стену...)
- Силы мышц ног (приседания, прыжки со скакалкой, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте...)
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины) (вращательные движения туловищем в различных направлениях, сгибание разгибание туловища сидя на полу...)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног □ Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения □ Кувырки

- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол

- Волейбол

- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Специальная физическая подготовка (СФП).

Характеристика средств и методов СФП. Отличие СФП от ОФП. Значение специальной физической подготовки для юного футболиста.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств □ Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости □ Упражнения для развития ловкости.

4.Техническая подготовка Теория:*Тема 1. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов.

Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Практика:*Техника передвижений, остановок, поворотов и*

стоек Стойка игрока.

- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных

действий Зонная защита.

- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

5.Тактическая подготовка.

Теория:

Тема 1. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика:

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- *Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- *Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
- *Групповые действия.* Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.
- *Тактика вратаря.* Уметь выбрать позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

6.Контрольные игры и соревнования.

Теория:

Тема 1. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 2. Правила игры. Разбор правил игры. Отличительные особенности игры в футбол от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Права и обязанности игроков, роль капитана. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Тема 3. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Практика:

Эстафеты с элементами футбола.

Подвижные игры и эстафеты.

Товарищеские игры по футболу, внутренние турниры, соревнования.

7.Контрольные испытания

Теория: Тестирование, опрос.

Практика: сдача нормативов.

8.Участие в турнирах по футболу.

Теория: Правила поведения на турнирах.

Практика: Проведение турниров.

9.Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов выполнения программы за год.

Практика: заключительная игра.

4. Воспитательный модуль

Воспитательная работа в объединении

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, педагог должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример педагога.

Основной в работе педагога является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной секции, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

5. Планируемые результаты

Результаты 1-го года обучения:

Обучающие результаты:

- знание основных правил игры в футбол;
- элементарные знания по истории футбола;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- выполнение простых технических элементов, необходимых для игры в футбол;

Воспитательные результаты:

- знание приёмов укрепления здоровья и закаливания организма;
- соблюдение дисциплины;
- умение работать в команде;

Развивающие результаты:

- положительная мотивация на занятия футболом;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности.

Результаты 2-го года обучения:

Обучающие результаты:

- знание и выполнение правил игры в футбол;
- проявление интереса к истории и современному футболу;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- самостоятельное выполнение физических упражнений;

Воспитательные результаты:

- проявление целеустремлённости, дисциплинированности, умение преодолевать препятствия;
- умение работать в команде, взаимодействовать с товарищами по команде;
- проявление личной ответственности за результат;

Развивающие результаты:

- быстрота реакции;
- ориентирование в пространстве игрового поля
- способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации.

Результаты 3-го года обучения:

Обучающие результаты:

- чёткое выполнение правил игры в футбол;
- закрепление техники владения мячом;
- освоение тактики игры;
- быстро и тактически целесообразно перестраиваться;

Воспитательные результаты:

- ведение здорового образа жизни, самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений;
- стрессоустойчивость, дисциплинированность, сотрудничество в соревновательной деятельности;
- проявление силы воли и нравственных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия;

Развивающие результаты:

- проявление выносливости, быстрая стартовая скорость, хорошая прыгучесть;
- точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений;
- положительная мотивация на занятия футболом.

Результаты 4-го года обучения:

Обучающие результаты:

- хорошее владение техническими элементами (пас, ведение, обработка);
- знание теории футбола и выполнение правил игры в футбол;
- сформированность навыков и умений игры в футбол;
- быстрое обучение новым приёмам и действиям;
- культура движений в процессе игры;

Воспитательные результаты:

- сознательное отношение к своему здоровью, систематическое укрепление здоровья;
- мотивация на здоровый образ жизни и занятия спортом;
- проявление нравственных и волевых качеств: ответственность, целеустремлённость, сила воли, дисциплинированность;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия, умение работать в команде, уважительно относиться друг к другу;

Развивающие результаты:

- повышение уровня физической подготовленности, овладение игрой в футбол;
- развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроение двигательных действий;
- развитие психомоторных способностей: быстрое и точное решение тактических задач, выносливость, прыгучесть.

6. Обеспечение программы

6.1. Методическое обеспечение

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Методы организации и проведения учебных занятий

Словесные методы

- Проведение бесед-объяснений
- Рассказ
- Команды и распоряжения
- Разбор (анализ) игры, игровых эпизодов, индивидуальных ошибок □ Организация рефлексии

Наглядные методы

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий (видеофильмы, DVD, слайды) □ Жестикуляции

Практические методы

- Выполнение упражнений и заданий
- Соревновательный метод
- Вовлечение в игровую деятельность
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения

- Беседы-объяснения
- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствования в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения (на движение)
- Игровая практика

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок, переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание

6.2. Материально-техническое обеспечение

- Футбольное поле 25х42 с искусственным покрытием
- Спортивный зал 25х12
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр)
- Комплект футбольных мячей (на команду)
- Сумка для мячей
- Футбольные ворота
- Воротные сетки
- Компрессор для накачки мячей

- Стойки и «пирамиды» для обводки, барьеры, координационная лестница, обручи, гимнастические палочки
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе
- Тренерский планшет с магнитами с разметкой футбольного поля

Форма для обучающихся

Комплект индивидуальной экипировки футболиста:

- спортивная форма для зала: кеды, футболка, шорты, гетры, щитки.
- спортивная форма для занятий на улице: бутсы/сороконожки, спортивные брюки, гетры, щитки, спортивная кофта

/олимпийка.

- спортивная форма для соревнований (приобретается коллективно)

7. Контрольно-измерительные материалы

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Способы отслеживания результатов

При наборе детей в объединение проводится входящий контроль, суть которого заключается в выявлении учащихся, имеющих склонности (способности) к занятию футболом. На каждом году обучения применяются разные формы входящего контроля (например, выполнить «прыжок с места» - 1 год обучения или «владение техническими элементами» - 3 год обучения и т.д.). Текущий контроль образовательного процесса – это учет посещаемости занятий и контроль за выполнением заданий по конкретной теме программы. К итоговому контролю на каждом году обучения относится выполнение тест-нормативов по содержанию программы конкретного года обучения.

О результатах оздоровительной деятельности можно судить по следующим показателям:

- снижение заболеваемости;
- снижение утомляемости, повышение физической подготовленности.

Формы подведения итогов

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
- Соревнования

Для оценки результата воспитательной деятельности используются:

- педагогическое наблюдение;
- беседы и анкетирование обучающихся и их родителей;
- анализ сохранности контингента детей за учебный год и причина отсева детей.

Способы оценки результатов оздоровительной деятельности:

- анализ медицинских осмотров у врача в начале и конце учебного года;

сопоставление результатов тест-нормативов по физической подготовке в начале и конце года.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- входной контроль (первичная диагностика). Формы контроля: проверка и учет физических способностей занимающихся.
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.
- итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения.

Тестирование результатов обучения

Упражнения	возраст 8-9 лет	возраст 10 лет	возраст 11 лет
	Показатели в баллах		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. Бег 30 м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	5,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. Бег 300 м (сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3.Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
СФП:									
4.Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5.Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
Техническая подготовка:									
6. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4
7. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6

8.Список информационных источников

8.1. Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р. с изменениями от 01.07.2025 года №1745-р [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО») с изменениями от 24.10.2024 № 1081-п
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop_1.pdf
4. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утверждён распоряжением правительства РФ от 23.01. 2021 №122-р (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 12.05.2025 №1547-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
7. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knmc.centerstart.ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/vmk/Методрекомендации%20Института%20воспитания.pdf>
8. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (17.12.2024г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat_files/8/53/proekt_Strategii_razvitiya_vospitaniya_v_RF_do_2030_goda.pdf
10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf
11. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nrsa.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed_zak_N_273.pdf

8.2. Литература по предмету

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1986.
3. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1969.
4. Еженедельник «Футбол» - различные номера за 1995 – 2012 гг.
5. Журнал «Теория и практика футбола», № 4 (20), 2003.
6. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. – М.: Московская правда, 1991.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
8. Методические рекомендации по организации массовых соревнований по футболу. – М., 1987.
9. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: ФиС, 1990.
10. Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. – М.: ФиС, 1980.
11. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1984.
12. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг – кожаный мяч. – М.: ФиС, 1977.
13. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. – М.: Тер-ра-спорт, 2000.
14. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
15. Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. – М.: ФиС, 1975.
16. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: ФиС, 1975.