



Департамент образования администрации
городского округа города Арзамас Нижегородской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Чернухинская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Чернухинская СШ»

Утверждаю

Директор школы



Л.С. Маслова

Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

Приказ № 110 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно- спортивная направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Барин Евгений Игоревич,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Календарный учебный график.....	10
5. Формы контроля, аттестации.....	11
6. Оценочные материалы.....	11
7. Методическое обеспечение.....	15
8. Условия реализации программы.....	16
9. Литература.....	17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Письмом Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Здоровый образ жизни - одна из важнейших проблем нашего времени. Залог здоровья будущих поколений - воспитание спортивных, выносливых, обладающих молниеносным мышлением детей.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта,

а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы. Обучающиеся 13 - 17 лет. Набор учащихся - свободный. В группе занимается 12-15 человек. Система тем и заданий, разработанных в данной программе, дает возможность зачислять всех желающих с помощью промежуточной аттестации, с целью установления уровня знаний, умений, навыков, для определения индивидуального образовательного маршрута. Педагог использует дифференцированный подход в работе с каждым ребёнком, так как группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различный уровень физической подготовки, базовых знаний и индивидуальные особенности.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме.

Задачи:

Предметные:

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обеспечивать общефизическую подготовку;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Метапредметные:

- формировать интерес к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Личностные:

- воспитание чувства коллективизма, ответственности друг перед другом;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость;
- укреплять здоровье детей средствами физической культуры.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 144 часа

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Формы организации занятий: Программой предусмотрено проведение групповых, индивидуальных занятий

Форма обучения. Учебные занятия проходят в очной форме. В случае возникновения

обстоятельств непреодолимой силы, организация образовательного процесса может осуществляться с использованием дистанционных технологий и электронных форм обучения, посредством программы (Skype, Zoom и др.), размещение видеозаписей и проч.

Прогнозируемые результаты.

Предметные результаты:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Метапредметные результаты:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

Личностные результаты:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, мониторинг результативности учащихся в соревнованиях разного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных нормативов.

2. Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Устный опрос
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1	
1.2.	Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Футбол»	1	-	1	
2.	История возникновения и развития футбола в России	2	-	2	Устный опрос
3.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	2	-	2	Устный опрос
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	2	-	2	Устный опрос
5.	Правила игры в футбол	2	-	2	Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка.	-	42	42	педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
6.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	20	20	
6.2.	Упражнения с набивным мячом	-	4	4	
6.3.	Акробатические упражнения	-	3	3	
6.4.	Упражнение в висах и упорах	-	3	3	
6.5.	Лёгкоатлетические упражнения	-	4	4	
6.6.	Подвижные игры и эстафеты	-	3	3	
6.7.	Спортивные игры	-	4	4	
6.8.	Специальные упражнения для развития быстроты	-	4	4	
6.9.	Специальные упражнения для развития ловкости	-	4	4	
7.	Техника игры в футбол	7	39	46	педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
7.1.	Передвижения и остановки	1	4	5	
7.2.	Удары по мячу.	1	10	11	
7.3.	Остановка мяча.	1	3	4	
7.4.	Ведение мяча и обводка.	1	8	9	
7.5.	Отбор мяча.	1	3	4	

7.6.	Вбрасывание мяча.	1	4	5	
7.7.	Игра вратаря.	1	4	5	
7.8.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	-	3	3	
8.	Тактика игры в футбол	2	40	42	педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
	Упражнения для развития умения «видеть поле».	-	2	2	
	Тактика нападения.	1	19	19	
	Тактика защиты.	1	19	19	
9	Промежуточная аттестация по итогам освоения программы	-	2	2	выполнение контрольных нормативов
10	Итоговое занятие	-	2	2	анализ и самоанализ пройденного материала
	ИТОГО:	19	125	144	

3. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Водный инструктаж по технике безопасности. Знакомство с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Футбол».

Раздел 2. История возникновения и развития футбола в России.

История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу. Привитие интереса к футболу.

Раздел 3. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения по анатомии и физиологии человека об опорно-двигательном аппарате и нервной системе, о возрастных особенностях учащихся.

Раздел 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Раздел 5. Правила игры.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на

высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Раздел 7. Техника игры в футбол.

Передвижения и остановки.

Теория. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Практика. Освоение и комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу.

Теория. Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу.

Практика.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба.

Удары по летящему мячу боковой частью лба.

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

Остановка мяча.

Теория. Остановка мяча. Техника и приемы.

Практика. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.

Остановка мяча грудью.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка.

Теория. Ведение мяча. Техника и приемы.

Практика.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Отбор мяча.

Теория. Отбор мяча. Техника и приемы.

Практика. Выбивание мяча ударом ног.

Вбрасывание мяча.

Теория. Вбрасывание мяча. Техника и приемы.

Практика. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря.

Практика. Ловля катящегося мяча.

Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.

Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Практика. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Раздел 8. Тактика игры в футбол.

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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 способов 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 партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Раздел 9. Промежуточная аттестация по итогам освоения программы

Выполнение и сдача контрольных упражнений. Тестирование физических качеств. Тестирование технической подготовки.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Повторение пройденного материала

4. Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Футбол» на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебного года 34 недели

Этапы образовательного процесса	Первый год обучения
Начало учебного года	1 сентября 2023
Продолжительность учебного года	34 недель
Продолжительность занятий (с учетом возраста)	От 7 до 18 лет: 2 занятия по 45 минут; Перерыв для отдыха детей 15 минут между занятиями.
Промежуточная аттестация	После каждого раздела образовательной программы и (или) в конце года
Итоговая аттестация	Конец мая
Окончание учебного года	31 мая 2024
Каникулы	Зимние каникулы Летние каникулы

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней, 2 раза в неделю 2 часа.

3. Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Чернухинская СШ»
Продолжительность занятий: для детей 13-17 лет - 45 минут с перерывом для отдыха 15 минут.
4.Начало учебных занятий в 14:30 часов, окончание учебных занятий в 16:10 часов.
5.Режим работы организации в период школьных каникул: занятия обучающихся в объединениях проводятся по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул.

5. Формы контроля, аттестации.

Методы контроля: устный опрос, письменное тестирование, компьютерное тестирование, практические занятия, анализ ошибок, турнир, контрольные соревнования. На промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольный тест по каждой теме, для проведения аттестации в конце учебного года организуется итоговое тестирование.

6. Оценочный материал.

Освоенность образовательной программы.

Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)

Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа

2. Владение специальной терминологией.

Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка.

1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)

Самостоятельная работа.

2. Умение пользоваться источниками информации

Ниже среднего (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)

Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)

Креативность

Уровень развития творческих способностей

Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)

Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)

Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества)

Творческая работа, тестирование

**Нормативы для определения результативности освоения программы.
Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.
(на конец учебного года)**

13-15 лет

	Контроль ные норматив ы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средн ий	ниже средн е	высокий	средни й	ниже средне
	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
	Поднима ния туловищ а за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
	Подтягив ание на высокой переклад ине (юноши); Сгибани е разгибан ие рук в упоре лёжа (девушк и)	14	9	3	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	ниже средне	высокий	средний	ниже среднео
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

**Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения**

Специализация и направленность	Вид упражнения	Оценка результата

				д	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	6,9	6,5	6,0
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,5	10,0	9,5
		3	Бег 300 м	60.0	58.0	56.0
	Выносливость	4	Бег 1000 м	6.50	6.30	5.30
	Скоростно- силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	110	130	140
	Сила	6	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	9	13	18
С Ф П		7	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	20.0	16.0	14.0
Скоростно-силовая						
Скорость		8	Бег с мячом 30 м (сек)	10.0	8.0	7.0
Техническая подготовка		9	Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния с расстояния 10 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий	2	4	6
		10	Жонглирование мячом (раз)	3	5	8

Классификация уровней освоения программы

№	Уровень оценки усвоения программы	Показатель уровня оценки усвоения программы
1	Низкий	Решение 6-7 заданий из теста. Результат в учебно-тренировочном турнире ниже 40%.
2	Средний	Решение 8-9 заданий из теста. Результат в учебно-тренировочном турнире 40 – 60%
3	высокий	Решение 10-12 заданий из теста. Результат в учебно-тренировочном турнире выше 60%.

7. Методическое обеспечение.

Занятия по данной программе состоят из *теоретической и практической* частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Разделы	Формы занятия	Методы, технологии и приемы	Методические пособия, ЭОР	Формы контроля
Вводное занятие. программы	Лекция	Словесный, беседа	Методические инструкция по ТБ	Устный опрос
История возникновения и развития футбола в России	Лекция	Словесный, беседа	презентация	Устный опрос
Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние физических упражнений на организм.	Лекция	Словесный, беседа	презентация	Устный опрос
Гигиенические знания и навыки. Закаливание организма.	Лекция	Словесный, беседа	презентация	Устный опрос
Правила игры в футбол	Лекция	Словесный, беседа	презентация	Устный опрос
Общая и специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	практический		Наблюдение тестирование
Техника игры в футбол	Практическое	практический	презентация	Наблюдение

	занятие			Зачет
Тактика игры в футбол	Практическое занятие	практический	презентация	Наблюдение Зачет
Промежуточная аттестация по итогам освоения программы	тестирование	контроль	-	тестирование
Итоговое занятие	тестирование	контроль	-	тест

8. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал, футбольное поле

спортивный инвентарь и оборудование:

- Ворота футбольные
- Мяч футбольный;
- Ворота футбольные уменьшенные переносные;
- Стойки для обводки;
- Фишки;
- Мяч набивной (медицинбол);
- Секундомер;
- Насос;
- Манишка;
- Скакалка;
- Барьер легкоатлетический;
- Мат гимнастический;
- Сетка для переноски мячей;
- Флаги для разметки футбольного поля.

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий программу, состоит в штате.

9. Литература

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий".
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Чернухинская СШ».

Литература для учителя.

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра/ С.Н. Андреев. - М.:Просвещение, 2012;
2. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2016. - 83 с;

3. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх./ И.Г. Максименко - Луганск: Знание, 2011. - 276 с;
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2010;
5. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.\ С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров - М.: Terra-Спорт,2011.- 86 стр;
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2017.- 251с;
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.

Литература для учащихся и родителей

1. Варюшкин В.В. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007;
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе.\ А.А. Сучилин - М., ФиС, 1983.