

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского  
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»  
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета МБУ ДО «СШ»  
от «02» сентября 2026 г.  
Протокол № 03



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической  
культуры и спорта по виду спорта «футбол»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D  
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич  
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6 лет и старше  
Срок реализации программы: 3 года

**Разработчики:**

Луневский Олег Викторович, тренер-преподаватель  
Балябкин Павел Анатольевич, тренер-преподаватель  
Барышников Илья Игоревич, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область  
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Заведующий отделом Родомецкая О.А.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа дополнительного образования по направлению футбол для спортивно - оздоровительных групп МБУ ДО «СШ» имеет физкультурно – спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет и старше, не имеющие противопоказаний к занятию футболом (далее – занимающиеся).

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети и взрослые, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### ***Направленность программы.***

Программа «Футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### ***Актуальность программы.***

Футбол базируется на востребованности современного общества приобщении детей разного возраста к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств. Освоение учащимися теории и практики программы обеспечивает улучшение показателей их общей физической и специальной подготовки, общее укрепление здоровья, способствует формированию социально-позитивной модели поведения, приобщает к здоровому образу жизни, ограждает от негативного влияния улицы, формирует неприятие вредных привычек, создает условия для социальной адаптации и самореализации. Занятия футболом развивают скорость и неординарность мышления, аналитические способности и мыслительную активность в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации, физические качества и двигательные навыки, позитивные командные взаимоотношения, культуру и этику поведения спортсмена. Режим тренировок укрепляет сердечно-сосудистую, костно-мышечную и дыхательную системы; улучшает объемное и периферическое зрение, координацию и точность движений, общую моторику, глазомер, моторную память; развивает ориентировку в пространстве, быстроту реакции на зрительные и слуховые сигналы, способность к быстрым чередованиям напряжения и расслабления.

### ***Отличительные особенности программы.***

Материал программы базируется на необходимости активного физического развития в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по футболу. Это учит учащихся преодолевать усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки обучающихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником,

укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

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

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но отрабатываются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Занятия ОФП укрепляют здоровье, улучшают общее физическое развитие, развивают и укрепляют костно-мышечную систему, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные физические качества и показатели учащихся. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, равновесия. В основу упражнений СФП положены технические действия, поэтому большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями волейбола. При этом программа «Футбол» предусматривает поэтапное развитие необходимых способностей, двигательных и координационных качеств, черт характера и свойств личности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

### ***Целевая аудитория***

**Обучающиеся младшего школьного возраста (6-10 лет).** Признаком этого возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

**Обучающиеся подросткового возраста (11-18 лет).** Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

**Обучающиеся старше 18 лет.** Признаком возраста является окончанием спортивной школы и желанием заниматься избранным видом спорта далее

### ***Объём дополнительной общеразвивающей программы***

| Возраст<br>занимающих<br>ся | Мин.напол<br>няемость<br>групп | Максимальная<br>наполняемость<br>групп (человек) | Кол-во<br>тренир.<br>занятий в | Общий<br>объём<br>подготовк |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|

| (лет)         | (человек) |    | неделю | н                 |
|---------------|-----------|----|--------|-------------------|
| 6-10 лет      | 15        | 20 | 3      | 252ч/6ч/42 недели |
| 11-18 лет     | 14        | 20 | 3      | 252ч/6ч/42 недели |
| Старше 18 лет | 12        | 15 | 3      | 252ч/6ч/42 недели |

**Срок освоения программы:** 3 года.

**Форма обучения:** очная

**Язык обучения:** русский

**Уровень освоения:** стартовый, базовый, продвинутый

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**Основными формами** организации учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) для обучающихся в МБУ ДО «СШ» разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Этот документ регламентирует работу учреждений дополнительного образования, включая требования к помещениям, организации занятий, питанию и другим аспектам, обеспечивающим безопасность и здоровье детей.

- Устава и локальных актов МБУ ДО «СШ» (далее – Учреждение).

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем соперник. Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Отдельная футбольная игра называется - матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена.

### **Цель программы.**

Развитие двигательной активности и физических показателей учащихся через формирование устойчивого интереса к игре в футбол.

### **Задачи программы**

### **Образовательно-предметные задачи:**

- закреплять безопасное поведение во время тренировок, игр;
- осваивать углубленную специальную футбольную терминологию;
- учить профилактики травматизма и способам оказания доврачебной помощи;
- учить продуктивному командно-групповому взаимодействию во время тренировок, игр;
- учить четкому, слаженному выполнению строевых упражнений;
- учить техничному выполнению гимнастических упражнений без предметов, с предметами;
- учить техничному выполнению основных акробатических и легкоатлетических упражнений;
- осваивать и совершенствовать тактическую и техническую футбольную подготовку.

### **Метапредметные задачи:**

- учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- учить планированию действий и работе по плану;
- учить основам рефлексии;
- учить основам ориентирования в источниках информации;
- учить поиску и применению новой информации;
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

### **Личностные задачи:**

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела; -воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

### **Планируемые результаты**

**Образовательно -предметные** результаты, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе обучающиеся:

- овладели навыками правильной тактической установки,
- знают технические элементы футбола,
- владеют навыком решения задач без сопровождения,
- знают все футбольные термины, изученные по программе,
- владеют средствами самовыражения в игровой ситуации, движении, импровизациях.
- умеют пользоваться микрофоном и другими техническими средствами.

**Личностные** результаты, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- любопытность и познавательный интерес;
- фантазии, воображение;
- основы здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительную память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- координацию движений, точность глазомера;

**Метапредметные** результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

- обогащается эмоционально;
- духовная сфера, формируются ценностные ориентации, умение решать логически;
- творческие задачи; воспитывается художественный вкус, развивается воображение, образное и ассоциативное мышление, стремление принимать участие в социально значимой деятельности, в спортивных проектах школы, соревнованиях вне школы и др..

– эмоциональную зажатость, боязнь ответственности, воспитывает волю и дает детям опыт самореализации.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире, развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание

### **Содержание программы**

Программа содержит освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

### **Учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный цикл обучения (42 недели) с сентября по июнь.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно- оздоровительных группах на 42 недели представлен в Таблице № 1.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов, 26 в месяц.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебно-тренировочным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием тренировочных занятий.

### **Содержание учебно- тренировочного плана в МБУ ДО «СШ»**

Таблица № 1

| №<br>п<br>\<br>п | Название раздела                  | Количество часов |                |                  | Формы<br>контроля      |
|------------------|-----------------------------------|------------------|----------------|------------------|------------------------|
|                  |                                   | Все<br>го        | Те<br>ор<br>ия | Пра<br>кти<br>ка |                        |
| 1                | Введение в программу              | 1                | 1              |                  |                        |
| 2                | Теоретическая подготовка          | 1                | 1              |                  | Устное<br>тестирование |
| 3                | Общая физическая подготовка       | 140              |                | 140              | Устное<br>тестирование |
| 4                | Специальная физическая подготовка | 101              |                | 101              | Устное<br>тестирование |
| 5                | Техническо-тактическая подготовка | 4                | 1              |                  | Устное<br>тестирование |
| 6                | Промежуточная аттестация.         | 1                | 1              |                  | Устное<br>тестирование |
| 7                | Участие в спортивных              | 3                |                | 3                | Контрольные            |

|   |              |     |  |   |                          |
|---|--------------|-----|--|---|--------------------------|
|   | мероприятиях |     |  |   | испытания                |
| 8 | Повторение.  | 1   |  | 1 | Контрольные<br>испытания |
|   | Итого за год | 252 |  |   |                          |

**Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.**

Теория.

*Раздел 1.* Введение в программу. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение.

Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

Беседы. «История футбола», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы».

Практика.

Выполнение упражнений ОФП. Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП). Игра «Квадрат»

Оборудование и оснащение: ворота, мячи, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, свисток, секундомер, ноутбук.

*Раздел 2.* Теоретическая подготовка.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Краткая история футбола. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Понятие здорового образа жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях спортом. Влияние занятий футболом на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по футболу.

Практика. Подготовка места занятий к учебной работе, к тренировке. Инструктаж по ТБ в спортивном зале.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, ноутбук.

*Раздел 3.* Общая физическая подготовка.

Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития учащихся.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости.

Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и показателей.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

*Раздел 4.* Специальная физическая подготовка.

Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями в волейболе.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение техники перемещения, передачи мяча, ударов. Изучение правил проведения соревнований по футболу.

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями. Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой, тренировка на «дорожках».

Тренировка в парах: отработка передач и приема мяча, удары по воротам. Подвижные игры с мячами. Парные упражнения с мячами.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, жгуты, утяжелители, гимнастические скамейка, гимнастические маты.

#### *Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.*

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение технической подготовки в игре футбол. Техника нападения, защиты, Значение тактической подготовки в игре футбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Основы интегральной подготовки в игре футбол.

Практика. Техника нападения. Действия без мяча: перемещение и стойки. Действия с мячом: передачи мяча, удары мяча. Техника защиты. Действия без мяча: перемещение. Действия с мячом: приём мяча, приём и передача мяча двумя ногами. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия: взаимодействия игроков. Командные действия: система игры зонной защиты. Тактика защиты. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества (в различных сочетаниях).

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

#### *Раздел 6. Промежуточная аттестация. Формы работы на занятиях: сдача нормативов.*

Практическая работа. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, теннисные мячи, конусы, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья, секундомер.

*Раздел 7. Участие в спортивных мероприятиях. Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа. Теория. Правила участия в соревнованиях.*

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, счет.

#### *Раздел 8. Повторение.*

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СПФ, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Закрепление изученной теории по футболу.

Отработка нижнего приема, верхней передачи, удара и блока. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

Оборудование и оснащение: ворота, футбольные мячи, теннисные мячи, конусы, гимнастические маты, балансировочные подушки, тумба для прыжков, барьеры, гимнастическая скамья.

### **Система контроля**

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе. Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности учащихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;

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

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

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

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

| Развиваемое физическое качество | Критерии оценки результативности . Контрольные упражнения (тесты) |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                 | Норматив                                                          | Возраст           |                   |                   |                   |                   |                   |
|                                 |                                                                   | 6-8 лет           | 9-10 лет          | 11-12 лет         | 13-14 лет         | 15-16 лет         | 17 лет и старше   |
| Быстрота                        | Бег на 30 м                                                       | 6,5 с             | 6,0 с             | 5,5 с             | 5,0 с             | 4,5 с             | 4,4               |
|                                 | Челночный бег 3x10                                                | 12,3              | 11,8              | 11,5              | 8,2               | 7,1               | 9,5               |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места                                            | 110 см            | 125 см            | 140 см            | 180 см            | 2,00 м            | 2,20 м            |
|                                 | Тройной прыжок                                                    | 300 м             | 330 м             | 360 м             | 390 м             | 410 м             | 440 м             |
| Выносливость                    | Бег 1000 метров                                                   | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                                 | Вбрасывание                                                       | 7 м               | 8 м               | 10 м              | 15 м              | 18                | 20 м              |

|                                     |                                      |                    |                    |            |            |                    |            |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------|------------|------------|--------------------|------------|
| По специально физической подготовке |                                      |                    |                    |            |            | м                  |            |
|                                     | Бег на 30м с ведением мяча           | 1<br>1,<br>0<br>с  | 1<br>0,<br>0<br>с  | 9,0<br>с   | 8,5        | 7,<br>5            | 6,5 с      |
|                                     | Удар по мячу на точность с 11 метров | 2-<br>5<br>р<br>аз | 2-<br>5<br>ра<br>з | 2-5<br>раз | 2-5<br>раз | 2-<br>5<br>р<br>аз | 2-5<br>раз |

### **Оценочные материалы. Организация процесса аттестации.**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия.

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

### **Формы проведения аттестации.**

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос).

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

### **Текущий контроль.**

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### **Система и критерии оценок при проведении аттестации.**

**Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.**

### **Порядок оценивания результатов:**

- «Теоретическая подготовка» проводится в форме беседы (устный опрос), на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет».

- «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится в виде сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» или «не сдано».

- «Технико-тактическая подготовка» проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, выполнения технико – тактических приемов в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и соревнований с выставлением оценки «зачет» или «незачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо:

- выполнить не менее 50% упражнений по ОФП и СФП;

- получить «зачет» по теоретической и технико-тактической подготовки.

### Теоретическая подготовка

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме (устный опрос) (при ответе на 60 % вопросов) на основании экспертной оценки тренера-беседы преподавателя.

По итогам Промежуточная аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

|                                  |                                           |
|----------------------------------|-------------------------------------------|
| Основные вопросы, темы, разделы. | 1. Режим дня спортсмена.                  |
|                                  | 2. Места занятий, оборудования инвентарь. |
|                                  | 3. Техника безопасности, травматизм.      |
|                                  | 4. Правила игры, соревнований.            |
|                                  | 5. Основы техники и тактики футбола       |

### Методика проведения контрольных испытаний.

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**"Челночный бег 3x10 м"** — это испытание на скорость и ловкость, которое заключается в трехкратном пробегании дистанции 10 метров туда и обратно, с касанием рукой финишной и стартовой линий, а затем пересечением финишной линии.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок.

Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Тройной прыжок** Испытуемый делает разбег, затем три последовательных прыжка, выполненных в таком порядке: скачок (отталкивание той же ногой, на которую было приземление), шаг (отталкивание той же ногой после приземления на другую) и прыжок (отталкивание той же ногой, приземление в песчаную яму). Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки, засчитывается лучший результат.

ставится оценка «зачет» или «незачет».

**Удар по мячу на точность** – Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

**Вбрасывание мяча руками на дальность (м)** - 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 технико-тактической подготовки.

**Тесты (содержание)** - Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча, удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).

Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия.

Индивидуальные действия вратаря. Групповые действия в обороне.  
Командные действия в обороне (концентрированная).

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя (применение обучающимися изученного материала на учебно-тренировочных занятиях). По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

### **Планируемые результаты** освоения программы.

Результатом освоения программы является формирование у обучающихся следующих знаний, умений и навыков в предметных, метапредметных и личностных областях:

#### **Предметные результаты**

*В области теоретической подготовки:*

- Знать историю развития футбола.
- Понимать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Владеть знаниями о строении и функциях организма человека.
- Знать основы гигиены, правила закаливания и здорового образа жизни.
- Ознакомиться с требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
- Осознавать правила техники безопасности при занятиях футболом.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- Освоить комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств.
- Развивать гибкость, быстроту, силу, координацию и выносливость в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

- Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

*В области технико-тактической подготовки:*

- Овладеть основами техники владения мячом (ведение, передача, прием).
- Освоить базовые тактические действия в атаке и обороне.
- Знать основные правила игры, терминологию футбола.

#### **Метапредметные результаты**

*Обучающиеся должны уметь:*

- Анализировать игровые ситуации, оценивать их тактическую значимость.
- Применять полученные знания о правилах безопасности и технике игры в практике.
- Использовать технические навыки для выполнения передач, ударов и финтов.
- Самостоятельно планировать свои действия на поле в соответствии с тактической задачей.

#### **Личностные результаты**

*Обучающиеся должны:*

- Формировать ответственное отношение к своему здоровью, соблюдению правил безопасности.
- Развивать командный дух, умение работать в коллективе.
- Воспитывать инициативность, настойчивость и самодисциплину через участие в тренировках и играх.
- Стремиться к постоянному совершенствованию своих физических и технических навыков.

## **Раздел 2. Рабочая программа воспитания.**

*Введение.*

Программа «футбол в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность. Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год. Возраст учащихся - 7-15 лет

*Цель.*

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

*Задачи.*

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;

- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

#### *Направления деятельности.*

- Гражданско-патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Здоровье сберегающее воспитание
- Взаимодействие с родительской общественностью

#### *Формы, методы, технологии.*

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсноразвлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

#### *Технологии:*

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

#### *Диагностика результатов воспитательной деятельности (Таблица)*

- Периодичность
- Качества личности учащихся
- Методы (методики) Кто проводит Итоговые документы
- Культура поведения
- Опрос, тестирование, наблюдение педагог дополнительного образования. Результат тестирования.

Таблица

| Периодичность          | Качества личности учащихся          | Методы (методики)               | Кто проводит         | Итоговые документы     |
|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1 раз в год (октябрь ) | Культура поведения                  | Опрос, тестирование, наблюдение | Тренер-преподаватель | Результат тестирования |
| 1 раза в год (апрель)  | Уровень развития физических качеств | Наблюдение                      |                      | протокол               |

### **Планируемые результаты**

- культура организации своей деятельности;
- адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

### **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

#### **Воспитательные мероприятия в объединении**

| № | Название мероприятия, события | Форма | Сроки и место проведения | Ответственный |
|---|-------------------------------|-------|--------------------------|---------------|
|---|-------------------------------|-------|--------------------------|---------------|

|   |                                     |                              |             |                              |
|---|-------------------------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Знакомьт<br>сь – это<br>мы!         | Показательные<br>выступления | МБУ ДО «СШ» | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
| 2 | Супер мяч                           | Турнир                       | МБУ ДО «СШ» | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
| 3 | Фестивал<br>ь футбола               | Соревнование                 | МБУ ДО «СШ» | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
| 4 | Я<br><br>умею,                    я | Соревнование                 | МБУ ДО «СШ» | Тренер-<br>преподавател<br>ь |

### Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

| № | Название мероприятия,<br>события                                                         | Форма участия          | Сроки и<br>место<br>проведен<br>ия | Ответстве<br>нный            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 1 | «Азбука здоровья» (ВП<br>«Здоровье»)                                                     | Квест,<br>дистанционно | МБУ ДО<br>«СШ»                     | Тренер-<br>преподавате<br>ль |
| 2 | XIII<br><br>детская<br>благотворительная                    акция<br>«Мой друг»          | Очно                   | МБУ ДО<br>«СШ»                     | Тренер-<br>преподавате<br>ль |
| 3 | Конкурсно - игровая<br>программа<br>«Зимние<br><br>забавы»,<br>посвященная Дню<br>зимних | Очно                   | МБУ ДО<br>«СШ»                     | Тренер-<br>преподавате<br>ль |
|   | видов спорта (ВП<br>«Здоровье»)                                                          |                        |                                    |                              |
| 4 | «О спорт, ты - мир!»<br>(ВП<br>«Здоровье»)                                               | Игра                   | МБУ ДО<br>«СШ»                     | Тренер-<br>преподавате<br>ль |

### Участие учащихся в городских воспитательных программах

| № | Название<br>мероприятия (программы)                        | Форма<br>участия | Сроки и<br>место<br>проведен<br>ия | Ответств<br>енный            |
|---|------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Праздник спорта и<br>здоровья<br>"Спартианское первенство" | очно             | МБУ ДО<br>«СШ»                     | Тренер-<br>преподавател<br>ь |

### Участие учащихся в жизни социума

| № | Название<br>мероприятия (программы)       | Форма<br>участия | Сроки и<br>место<br>проведения | Ответствен<br>ный            |
|---|-------------------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 1 | Всероссийская акция<br>«Бессмертный полк» | дистанци<br>онно | МБУ ДО<br>«СШ»                 | Тренер-<br>преподавател<br>ь |

|   |                                                    |                                     |                |                              |
|---|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------------------|
| 2 | Окружной праздник,<br>посвящённый Дню защиты детей | Очное<br>участие в<br>праздник<br>е | МБУ ДО<br>«СШ» | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
|---|----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------------------|

### Участие в Интернет-мероприятиях

| № | Название<br>мероприятия, события                               | Форма<br>проведения       | Сроки и<br>место<br>проведения | Ответствен<br>ный            |
|---|----------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 1 | «Организация<br>работы объединении<br>«Баскетбол»              | Родительско<br>е собрание | МБУ ДО<br>«СШ»                 | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
| 2 | «Адаптация детей к<br>условиям образовательного<br>учреждения» | Беседа                    | МБУ ДО<br>«СШ»                 | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
| 3 | Роль семьи в<br>воспитании здорового<br>ребенка                | Родительско<br>е собрание | МБУ ДО<br>«СШ»                 | Тренер-<br>преподавател<br>ь |
| 4 | «Роль эстетического<br>воспитания в семье»                     | Родительско<br>е собрание | МБУ ДО<br>«СШ»                 | Тренер-<br>преподавател<br>ь |

## Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

| Г<br>од<br>обу<br>чен<br>ия | Дата<br>на<br>ча<br>ла<br>за<br>ня<br>ти<br>й | Дата<br>окончан<br>ия<br>занятий | Колич<br>ество<br>учебны<br>х<br>недель | Коли<br>че<br>ств<br>о<br>ча<br>со<br>в | Режим занятий                |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| 1 год                       | 1<br>сентяб<br>ря                             | 31 мая                           | 42                                      | 252                                     | 3 раза в неделю по 2<br>часа |

### Условия реализации программы.

Занятия проводятся на футбольном поле стадиона «Труд» и спортивном зале МБУС СОЦ г. Куйбышева где имеются раздевалки по адресу: Партизанская 2.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (реализации программы)

| № | Наименование | Един<br>ица | Количество изделий |
|---|--------------|-------------|--------------------|
|---|--------------|-------------|--------------------|

| п<br>/<br>п |                                        | измерения |    |
|-------------|----------------------------------------|-----------|----|
| 1           | Футбольные мячи                        | штук      | 30 |
| 2           | Фишки                                  | штук      | 30 |
| 3           | Координационная лестница               | штук      | 2  |
| 4           | Конусы                                 | штук      | 15 |
| 5           | Манишки                                | штук      | 15 |
| 6           | Скакалки                               | штук      | 20 |
| 7           | Ворота                                 | штук      | 4  |
| 8           | Мяч теннисный                          | штук      | 15 |
| 9           | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект  | 10 |
| 10          | Свисток                                | штук      | 1  |
| 11          | Секундомер электронный                 | штук      | 1  |

### ***Кадровое обеспечение***

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь: скакалки, секундомер, скамейки гимнастические, татами, жилет защитный, перчатки для рукопашного боя, щитки для ног, шлем-маска, груша боксёрская.
3. Личное снаряжение учащихся: кимоно, защитный шлем на голову, боксерские перчатки, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капа и раковина.

*Методическое обеспечение*

*Структура занятия состоит из следующих частей:*

1. Подготовительная часть включает в себя общую физическую подготовку и специальные упражнения.
2. Основная часть направлена на реализацию цели и задач занятия и включает в себя специальную подготовку.
3. Заключительная часть: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулирование эмоционального состояния, подведение итогов занятия с оценкой педагога и самооценкой результатов деятельности учащихся.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

*Формы занятий*

- учебно-тренировочное занятие;

- соревнования по рукопашному бою;
- показательные выступления.

Основой учебно-тренировочного занятия является тренировка. Это систематическое повторение разучиваемых упражнений, действий, ухваток, с постепенным усложнением условий их выполнения. Перед занятиями по рукопашному бою регулярно проводятся беседы по технике безопасности.

#### *Методы обучения:*

- словесные, способствуют получению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом);
- наглядные, задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, видеоматериалов);
- практические, закрепление и отработка навыков, и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

#### *Педагогические технологии.*

Используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности.

### **Информационное обеспечение**

#### *Нормативные документы:*

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (вступает в силу с 01.09.2026);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
3. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступает в силу с 01.09.2026);
5. 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» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в редакции от 17.03.2025);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 №421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2029 №3260»

## Список литературы

1. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.- метод. пособие / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко.
3. Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.
4. А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк - ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ, Издательство Томского политехнического университета 2009
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
6. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.
7. Граница, 2008. - 272 с. Годик М.А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
8. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
9. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
10. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95

## Электронные ресурсы

1. Российский футбольный союз [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rfs.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minobrnauki.gov.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Ребёнок в спорте [Электронный ресурс]. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru>

## Раздел 4. Приложения

### *План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним*

| Спор тсмены                        | Вид программы         | Тема                                                 | Ответственный за проведение мероприятия               | Сроки проведения |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------|
| Спор тивн о- оздоровит ельный этап | Веселые старты        | «Честная игра»                                       | Тренер-преподаватель                                  | 1 раза в год     |
|                                    | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра»                      | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год      |
|                                    | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопингов | Тренер-преподаватель                                  | 1-2 раза в год   |

|  |                                     |                                                                                                                      |                                                              |                |
|--|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
|  |                                     | ой культуры»                                                                                                         |                                                              |                |
|  | Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинга в ой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

### Оценочные материалы для мониторинга Диагностический инструментарий

#### Стартовый уровень.

Теоретические знания

- знакомить с историей развития футбола как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров футбола прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной футбольной терминологией;
- учить основам футбольной тактики, техники;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в футболе;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнению бросков из аута, защиты, нападению и основ передвижений;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с тактическими разновидностями во время игры;
- знакомить с правилами соревнований по футболу.

#### Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение падения при приеме.

#### Тестирование СФП, ТТП

1. Выполнить подачу с лицевой линии

2. Выполнить верхнюю передачу над собой 10 раз
3. Выполнить прием снизу двумя руками над собой 10 раз

**Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Футбол»**  
**Объединение «\_\_\_\_\_».**

| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)                                 | Критерии                                                            | Степень выраженности<br>оцениваемого показателя                                                                     | К<br>о<br>л-<br>в<br>о<br>ба<br>л<br>л<br>о<br>в | Способы<br>отслеживания<br>результатов   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1. Теоретическая подготовка                                              |                                                                     |                                                                                                                     |                                                  |                                          |
| 1.1. Теоретические знания<br>(по разделам учебного<br>плана программы)   | Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям   | Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний,<br><br>предусмотренных программой в конкретный период)  | 1                                                | Тестирование,<br>контрольный опрос       |
|                                                                          |                                                                     | Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)                                                | 2                                                |                                          |
|                                                                          |                                                                     | Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)                 | 3                                                |                                          |
| 1.2. Владение специальной терминологией                                  | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)                                            | 1                                                | Собеседование,<br>тестирование           |
|                                                                          |                                                                     | Средний уровень (учащийся сочетает<br><br>специальную терминологию с бытовой)                                       | 2                                                |                                          |
|                                                                          |                                                                     | Высокий уровень (учащийся употребляет<br><br>специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием) | 3                                                |                                          |
| 2. Практическая подготовка                                               |                                                                     |                                                                                                                     |                                                  |                                          |
| 2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям  | Низкий уровень (учащийся овладел<br><br>программными умениями и навыками менее чем ½)                               | 1                                                | Контрольное задание, практическая работа |
|                                                                          |                                                                     | Средний уровень (объём усвоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)                                      | 2                                                |                                          |

|                                                         |                                     |                                                                                                |   |                                          |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|
|                                                         |                                     | Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период) | 3 |                                          |
| 2.2.<br>Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в специально | Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)       | 1 | Контрольное задание, практическая работа |

|                           |                                                  |                                                                                                        |   |                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|
|                           | оборудования и оснащения                         | Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)                                 | 2 |                          |
|                           |                                                  | Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)                    | 3 |                          |
| 2.3.<br>Творческие навыки | Креативность в выполнении и практических заданий | Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога) | 1 | Учебный проект, выставка |
|                           |                                                  | Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)             | 2 |                          |
|                           |                                                  | Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)         | 3 |                          |

#### Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

#### Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

### Мониторинг уровня проявления личностных результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»

| Личностные результаты                         | Критерии личностных результатов                                                         | Уровень проявления личностных результатов                                                                 | Способы отслеживания результатов |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 4.1. Морально-нравственные установки и смыслы | Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение | Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе) | Наблюдение                       |
|                                               |                                                                                         | Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)                 |                                  |

|                                                   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                   | моральных норм в социуме, личные ценности                               | Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)                                                                                                                                                        |            |
| 4.2. Мыслительные и психосоматические способности | Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности | Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов) | Наблюдение |
|                                                   |                                                                         | Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)           |            |
|                                                   |                                                                         | Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)                                                    |            |
| 4.3. Общекультурные представления                 | Культура общения в коллективе, самоконтроль эмоций поведения, духовно-  | Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)                                                                                                                            | Наблюдение |
|                                                   |                                                                         | Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены,                                                                                                                                           |            |
|                                                   | нравственные основы, расширение картины мира                            | частично расширена картина мира)                                                                                                                                                                                                                    |            |
|                                                   |                                                                         | Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)                                                                                 |            |

### Условные обозначения

Н – низкий уровень С – средний уровень В – высокий уровень.

## Сводная карта педагогического мониторинга на учебный год

Объединение \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

### Результаты обучения по программе «Футбол»

| №<br><br>п<br>/<br>п | Фамилия, имя<br>учащихся | Образовательно-предметные результаты |   |          |   | Итог<br>о |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|----------|---|-----------|
|                      |                          | Теория                               |   | Практика |   |           |
|                      |                          | Полугодия                            |   |          |   |           |
|                      |                          | 1                                    | 2 | 1        | 2 |           |
| 1                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 2                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 3                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 4                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 5                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 6                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 7                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 8                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 9                    |                          |                                      |   |          |   |           |
| 10                   |                          |                                      |   |          |   |           |
| 11                   |                          |                                      |   |          |   |           |
| 12                   |                          |                                      |   |          |   |           |
| 13                   |                          |                                      |   |          |   |           |
| 14                   |                          |                                      |   |          |   |           |
| 15                   |                          |                                      |   |          |   |           |

**Учебный план и содержание программы**  
**Примерный учебно-тематический план первого, второго, третьего**  
**(252 учебных недель с нагрузкой: 3 часа в неделю)**

| <i><b>Виды подготовки</b></i>                                                                                                                                           | <i><b>Всего часов</b></i> | <i><b>Теория</b></i> | <i><b>Практика</b></i> | <i><b>Форма контроля</b></i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                         | 1                         | 1                    |                        |                              |
| Введение в программу                                                                                                                                                    | 1                         | 1                    |                        | Беседа                       |
| История и пути развития футбола.                                                                                                                                        |                           |                      |                        |                              |
| Характеристика вида спорта                                                                                                                                              |                           |                      |                        |                              |
| Основы спортивной тренировки, ее значения, режим дня, личная гигиена                                                                                                    |                           |                      |                        |                              |
| Оснащение мест занятий, оборудование и инвентарь, экипировка футболиста.                                                                                                |                           |                      |                        |                              |
| Профилактика травматизма, оказание первой помощи.<br>Методы и средства восстановления.                                                                                  |                           |                      |                        | Беседа                       |
| Правила соревнований по футболу, их организация и проведение. Основы спортивной классификации. Правила игры «футбол» обязанности судей, их жесты. Антидопинг, правила . |                           |                      |                        |                              |
| Основные требования, понятия и значения общей и специальной физической подготовки                                                                                       |                           |                      |                        |                              |
| Основные требования, понятия и значения технической и тактической подготовки                                                                                            |                           |                      |                        |                              |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                                                                                                                | 140                       |                      | 140                    | <b>Диагностика</b>           |
| Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и мячом. Беговые упражнения                                                                                           |                           |                      |                        |                              |
| Подвижные игры и эстафеты без мяча                                                                                                                                      |                           |                      |                        |                              |
| <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                                                                                                                          | 101                       |                      | 101                    | <b>Диагностика</b>           |
| Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости                                                               |                           |                      |                        |                              |
| Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча)                                                                          |                           |                      |                        |                              |
| Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых                                                    |                           |                      |                        |                              |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                                                           | 3                         | 3                    |                        | <b>Диагностика</b>           |
| Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты:                                                                                     |                           |                      |                        |                              |
| - внешней частью подъема стопы                                                                                                                                          |                           |                      |                        |                              |
| - средней частью подъема                                                                                                                                                |                           |                      |                        |                              |

|                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| - внутренней частью подъема стопы                                                                                                 |  |  |  |  |
| - внутренней стороной стопы                                                                                                       |  |  |  |  |
| Удары по мячу:                                                                                                                    |  |  |  |  |
| - внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                   |  |  |  |  |
| - средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                |  |  |  |  |
| - внутренней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                             |  |  |  |  |
| - внешней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                |  |  |  |  |
| внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                     |  |  |  |  |
| - средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                |  |  |  |  |
| - внутренней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                             |  |  |  |  |
| - внешней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                |  |  |  |  |
| - носком (по неподвижному и катящемуся мячу)                                                                                      |  |  |  |  |
| - по летящему мячу внутренней стороной стопы и                                                                                    |  |  |  |  |
| - головой                                                                                                                         |  |  |  |  |
| - начальный, штрафной, свободный, угловой удары                                                                                   |  |  |  |  |
| - удары по воротам различными способами на точность попадания                                                                     |  |  |  |  |
| Остановка/прием мяча:                                                                                                             |  |  |  |  |
| - внутренней стороной стопы                                                                                                       |  |  |  |  |
| - подошвой                                                                                                                        |  |  |  |  |
| - средней частью подъема                                                                                                          |  |  |  |  |
| - с переводом мяча в сторону (внутренней и внешней частью подъема стопы)                                                          |  |  |  |  |
| - бедром                                                                                                                          |  |  |  |  |
| - грудью                                                                                                                          |  |  |  |  |
| Обманные движения (финты):                                                                                                        |  |  |  |  |
| - «Уходом» (быстрое изменение направления движения)                                                                               |  |  |  |  |
| - «Уход выпадам»                                                                                                                  |  |  |  |  |
| - «Ложная остановка мяча ногой»                                                                                                   |  |  |  |  |
| - «С переносом ноги через                                                                                                         |  |  |  |  |
| - «Ложный удар по мячу                                                                                                            |  |  |  |  |
| Отбор мяча:                                                                                                                       |  |  |  |  |
| - выбиванием мяча ногой                                                                                                           |  |  |  |  |
| - перехватом/выпадом                                                                                                              |  |  |  |  |
| - толчком плеча в плечо                                                                                                           |  |  |  |  |
| - в подкате                                                                                                                       |  |  |  |  |
| - выбиванием мяча ногой                                                                                                           |  |  |  |  |
| Выполнение комбинаций                                                                                                             |  |  |  |  |
| освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (ведение, передача, остановка/прием, обманные движения, удар по воротам) |  |  |  |  |
| Вбрасывание мяча из-за боковой линии                                                                                              |  |  |  |  |

|                                                                                              |     |   |   |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|-------------------------|
| с места                                                                                      |     |   |   |                         |
| Игра вратаря:                                                                                |     |   |   |                         |
| - ловля катящего мяча                                                                        |     |   |   |                         |
| - ловля мяча, летящего                                                                       |     |   |   |                         |
| - ловля мяча сверху в прыжке                                                                 |     |   |   |                         |
| - отбивание мяча кулаком в прыжке                                                            |     |   |   |                         |
| - ловля мяча в падении (без фазы полета)                                                     |     |   |   |                         |
| <b>Тактическая подготовка</b>                                                                | 1   | 1 |   | <b>Диагностика</b>      |
| Нападение и защита в игровых заданиях 1 х 1, 2 х 1, 3 х 1, 3 х 2, 3 х 3 с атакой и без атаки |     |   |   |                         |
| Индивидуальные тактические действия в нападении и                                            |     |   |   |                         |
| Групповые и командные тактические действия в нападении и защите                              |     |   |   |                         |
| Учебные игры и соревнования                                                                  |     |   |   | <b>Соревнования</b>     |
| <b>Участие в спортивных мероприятиях</b>                                                     | 3   |   | 3 | <b>Беседа, практика</b> |
| <b>Повторение</b>                                                                            | 1   | 1 |   |                         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                              | 1   | 1 |   | <b>Аттестация</b>       |
| <b>ВСЕГО часов</b>                                                                           | 252 |   |   |                         |