

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ФУТБОЛ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Адилов Ж.У.
инструктор-методист

г. Байконур 2025 г.

Содержание

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	10

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2	Методическое обеспечение	14
2.3	Календарный учебный график	16
2.4	Условия реализации программы	16
2.5	Литература	17

Приложения

1	Итоговые контрольные нормативы	18
---	--------------------------------	----

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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» (с изменениями и дополнениями).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-

методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования приобретает особую значимость, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает школьникам в профессиональном самоопределении.

Отличительная особенность программы

Футбол - подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Направленность

Физкультурно-спортивная (базовый уровень)

Срок реализации программы

2 года

Возраст обучающихся

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном футбол.

Условия формирования групп

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (углубленный уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 18 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часов в год.

Режим занятий:

Базовый уровень программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по физкультурно-спортивной деятельности.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

- обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 4 часа;
- обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более 5-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академический час, максимальная недельная нагрузка 6 часа.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 8 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в футбол.

Задачи

Обучающие:

- овладение основами игры в футбол, навыками и умениями выполнять технические и тактические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической
- культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений футболиста;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом, основным способам их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности.

Воспитательные

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;

- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часа)

2 год обучения (12-14 лет – 222 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретических		практических		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История футбола	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Гигиена	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника базового уровня	26	37	5	6	21	31	Индивидуальный
2.2.	Техника ведения мяча базового уровня	24	37	5	6	19	31	Индивидуальный
2.3.	Техника ударов и пасов базового уровня	24	36	4	4	20	32	Индивидуальный
Всего часов		74	110	14	16	60	94	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	66	100	2	2	60	98	Комбинированный
4. Контрольные испытания		2	2	1	1	1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		3	3			3	3	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		1	1			1	1	Комбинированный
Всего часов		148	222	22	24	126	198	

Содержание учебного плана

1. Теоретические основы

1.1. Вводное занятие

Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

Практика. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

1.2. История развития футбола

Происхождение футбола.

Истории великих футболистов.

Основы терминологии.

Принципы оценки действий на соревнованиях.

Правила различных видов. Судья.

Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных игр.

1.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдых, бодрствование, сон).

Личная гигиена. Уход за тренировочной одеждой, личным оборудованием и тренажерами. Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Формальная техника базового уровня

Теория: Техника выполнения ведения мяча ногами. Техника пасов. Техника ударов по мячу ногами. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

Техника ведение мяча.

Техника паса.

Техника удара по мячу.

2.2. Техника ведения мяча базового уровня

Теория: Техника безопасности при ведении мяча. Различные виды ведения мяча стороны, вперед, назад. Внутренней частью стопы – от большого пальца до голени, толкая мяч развернутой наружу (от себя) стопы, возвращаясь после толчка в исходное положение.

Практика:

Ведение внутренней частью подъема.

Ведение носком.

Ведение средней частью подъема.

Ведение внутренней стороной стопы.

Ведение внешней частью подъема.

2.3. Техника удара и паса базового уровня.

Теория: Техника удара и паса. (Самое главное – это постановка опорной ноги. Она должна быть в непосредственной близости от мяча.)

Практика:

Техника ударов ногами по мячу.

Удары внутренней стороной стопы.

Удар внешней стороной стопы.

Удар подъемом.

Удар сноска.

Пас низом.

Пас верхом.

Пас на дальние дистанции.

Пас навес.

Пас вразрез.

3. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Много раундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Упражнения для развития ловкости. Удары по катящемуся мячу.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Демонстрация владения основами техники ведения мяча, паса и удара по мячу соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП).

1. 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли,
- целеустремленность, трудолюбие.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ программа по футболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Обучающийся узнает (будет знать):

этикет в футболе, правила поведения при занятиях футбола; историю развития футбола; основы футбольные терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма.

Обучающийся научится (будет уметь):

владеть основами базовой техники и тактики футбола по программе.

Обучающийся продемонстрирует: ведение мяча, пас, удары по воротам.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, футболом, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к занятиям футболом;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность,
- инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои
- возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой
- образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-
- оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики в виде спорта «футбол»;

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными
- правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в футболе средствами других;
- видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;

следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

Промежуточный контроль

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по футболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной
- общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

- а) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- б) практическая подготовка-выполнение контрольно-переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения
- контрольных нормативов и тестов»;
- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или

- количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Итоговый контроль

Выявляет уровень технико-тактических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. (*Приложение 1*).

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид Контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

- Цикличность тренировочного процесса.

- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

– Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

– словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень (1 года)	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (8-11 лет)	148 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
Базовый уровень (2 года)				111 дн. (12-14 лет)	222 ч. (12-14 лет)	3 раза в неделю по 2 ч. (12-14 лет)

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Футбольное поле в помещении (в зимний период).
- Футбольная площадка с искусственным покрытием (в летний период).
- Ворота футбольные стандартные, переносные уменьшенных размеров.
- Сетка для футбольных ворот.
- Насос для накачивания мячей.
- Мяч футбольный № 4.
- Мяч футбольный № 5.
- Тренировочная одежда (футбольная форма, манишки, бутсы, гетры, щитки)
- Фишки разметочные (большие и малые)
- Конус тренировочный.
- Тренажер «лесенка».
- Стойки для обводки.

Кадровое обеспечение

Реализация Программы осуществляется тренером-преподавателем дополнительного образования, обладающим специальными знаниями по технике и тактике футбола, умеющим объяснять принципы и правила игры в футбол.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное

профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5. ЛИТЕРАТУРА

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

(Приложение №1)

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на базовый уровень по виду спорта
«Футбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,50	4	3	3,60
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее		не более	
			100	90	100	90
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее		не менее	
			10,8	11,3	10,0	10,4

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

(Приложение №2)

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для перевода на углубленный уровень по виду спорта «Футбол»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,50	3	2,35	2,50
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее		не более	
			100	90	100	90
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее		не менее	
			9,80	10,60	9,50	10,50

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематическое планирование программы «Футбол» базового уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 148 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.	1	1		Комбинированный
2.				Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	1		1	Комбинированный
3.				История футбола и происхождение. Истории великих футболистов. Основы терминологии.	2	2		Комбинированный
4.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Комбинированный
5.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Индивидуальный
6.								Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника ведение мяча	26	2	7	Индивидуальный
2.				Техника паса		2	7	Индивидуальный
3.				Техника удара по мячу		1	7	Индивидуальный
4.				Ведение внутренней частью подъема	24	5	3	Индивидуальный
5.				Ведение носком			3	Индивидуальный

6.			Техника ведения мяча базового уровня	Ведение средней частью подъема			3	Индивидуальный
7.				Ведение внутренней стороной стопы			3	Индивидуальный
8.				Ведение внешней частью подъема			3	Индивидуальный
9.				Ведение мяча разновидность			4	Индивидуальный
10.			Техника ударов и пасов базового уровня	Техника ударов ногами по мячу	24	2	2	Индивидуальный
11.				Удары внутренней стороной стопы			2	Индивидуальный
12.				Удар внешней стороной стопы			2	Индивидуальный
13.				Удар подъемом			2	Индивидуальный
14.				Удар сноска			1	Индивидуальный
15.				Пас низом		2	1	Индивидуальный
16.				Пас верхом			1	Индивидуальный
17.				Пас на дальние дистанции			1	Индивидуальный
18.				Пас навес			2	Индивидуальный
19.				Пас вразрез			2	Индивидуальный
20.				Передача мяча в парах			2	Индивидуальный
21.				Передача мяча в тройках			2	Индивидуальный
Всего часов					74	14	60	
3.	Общая физическая подготовка							
1.				Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках			15	Индивидуальный

2.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			15	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения		1	14	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций		1	15	Индивидуальный
Всего часов					62	2	60	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	3		3	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	1		1	Комбинированный
Всего часов:					148	22	126	

**Календарно-тематическое планирование программы «Футбол» базового уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 222 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.	1	1		Комбинированный
2.				Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	1		1	Комбинированный
3.				История футбола и происхождение. Истории великих футболистов. Основы терминологии.	2	2		Комбинированный
4.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Комбинированный
5.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Индивидуальный
6.								Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника ведение мяча	37	2	11	Индивидуальный
2.				Техника паса		2	10	Индивидуальный
3.				Техника удара по мячу		2	10	Индивидуальный
4.				Ведение внутренней частью подъема	37	1	6	Индивидуальный
5.				Ведение носком		1	5	Индивидуальный
6.				Ведение средней частью подъема		1	5	Индивидуальный

7.			Техника ведения мяча базового уровня	Ведение внутренней стороной стопы		1	5	Индивидуальный		
8.				Ведение внешней частью подъема		1	5	Индивидуальный		
9.				Ведение мяча разновидность		1	5	Индивидуальный		
10.			Техника ударов и пасов базового уровня	Техника ударов ногами по мячу	36	2	3	Индивидуальный		
11.				Удары внутренней стороной стопы			3	Индивидуальный		
12.				Удар внешней стороной стопы			3	Индивидуальный		
13.				Удар подъемом			2	Индивидуальный		
14.				Удар сноска			2	Индивидуальный		
15.				Пас низом		2	3	Индивидуальный		
16.				Пас верхом			3	Индивидуальный		
17.				Пас на дальние дистанции			3	Индивидуальный		
18.				Пас навес			2	Индивидуальный		
19.				Пас вразрез			2	Индивидуальный		
20.				Передача мяча в парах			3	Индивидуальный		
21.				Передача мяча в тройках			3	Индивидуальный		
Всего часов						110	16	94		
3.	Общая физическая подготовка									
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость,	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках			25	Индивидуальный		
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости			25	Индивидуальный		

3.			ловкость,	Комплексно-силовые упражнения		2	24	Индивидуальный
4.			выносливость, быстрота	Упражнения для развития координаций			23	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	3		3	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	1		1	Комбинированный
Всего часов:					222	24	198	