

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КОЖАНЫЙ МЯЧ»

(скорректированная в 2026 г.)

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Чедаев Владимир Алексеевич

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Современному школьнику проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведённые обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растёт число, подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится футбол-любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для развития его в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Введение

Разработка программы вызвана необходимостью кардинальных преобразований, направленных на оздоровление нации и, в первую очередь, подрастающего поколения и решение стратегических задач.

В течение последних лет двадцатого века полное пренебрежение к массовой физической культуре, здоровому образу жизни населения поставило под угрозу здоровье нации. Сложилось совершенно недопустимое положение. В конце двадцатого века практически полностью прекратились научные исследования в области организации и управления массовой физической культурой, формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодёжи. В последние годы всё чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей, большой процент детей рождается с различными отклонениями от нормы.

Отсутствие у подрастающего поколения молодёжи культуры ведения здорового образа жизни, их общая некомпетентность в вопросах оздоровления средствами физической культуры и наряду с этим осознание частью общества значимости двигательной активности в процессе жизнедеятельности человека приводит к противоречию, которое требует разрешения. Данная некомпетентность и отсутствие в целом культуры ведения здорового образа жизни привела к тому, что объективная духовно-нравственная и социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта во многом остаётся пока мало востребованной из-за субъективной недооценки её в жизни отдельного человека, а также общества в целом.

Сфере образования детей, подростков и молодёжи по вопросам организации здорового образа жизни нужен механизм, обеспечивающий развитие человеческого капитала (улучшение структуры кадров, повышение их квалификации, уровня дисциплины и качества образования), внедрение активной наступательной стратегии здорового образа жизни как важного фактора оптимизации жизнедеятельности человека. Средства физической культуры и спорта, являющиеся одной из эффективных форм реабилитации функционального состояния человека, способны существенно повысить общий функциональный и духовный статус живущего в экстремальных условиях организма.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности как важная характеристика конкурентоспособности человека в условиях общества выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счёт новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы.

Ухудшение состояния здоровья и уровня физической готовности в условиях социальных, экономических и экологических проблем свидетельствует о несостоятельности существующего традиционного подхода в физическом воспитании школьников.

Особенно актуальным сегодня является преодоление реально существующего противоречия между уровнем и объёмом общественного знания, общественного культурного наследия в сфере деятельности, связанной с физическим воспитанием, физическим совершенствованием, уровнем и объёмом индивидуального знания и потенциала личностной физической культуры подавляющей массы детей и молодёжи.

Статистика показывает, что из общего количества занимающихся всеми видами спорта (105 видов по форме №1-ФК) первое место (почти 12%) составляют занимающиеся футболом (в физкультурно-спортивных организациях), некоторое количество занимается футболом в так называемых «неорганизованных формах». Согласно социологическим исследованиям среди общего количества желающих заниматься футболом – почти 21%, потребность же в занятиях футболом, особенно в старших возрастных молодёжных группах, реализуется только около 50%.

Ведущим в сфере физкультуры и спорта остаётся предоставление услуг в форме спортивного зрелища, и здесь вне конкуренции – футбол.

В связи с этим, приоритетным направлением развития созидательной активности детей и учащейся молодёжи Российской Федерации путём разработки и внедрения инновационных технологий физического воспитания и формирования здорового образа жизни доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей, подростков и молодёжи.

Особенности обучения движениям и совершенствования двигательным действиям.

Методика обучения движениям и совершенствование двигательных качеств подчиняется общим и методическим принципам. Индивидуальное развитие человека происходит под влиянием двух взаимосвязанных факторов:

- а) биологическое созревание, т.е. развёртывание генетической программы;
- б) внешняя среда, включая педагога.

В отличие от первого фактора (наследственности) влияние внешней среды может и должно быть сознательно организованным. Причём, важно так организовать влияние среды, чтобы оба фактора, определяющие индивидуальное развитие, действовали согласованно, в одном направлении. Такая согласованность возможна лишь при своевременном учёте возрастной динамики функций организма.

Школьный возраст особенно благоприятен для обучения движениям и совершенствования качеств. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы движений, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам.

Установлено наличие особых критических периодов индивидуального развития человека, во время которых развивающийся организм оказывается особенно чувствительным к влияниям среды. Это значит, что одни и те же внешние воздействия, особенно педагогические, могут оказывать или нейтральное, или положительное, или отрицательное влияние, в зависимости от того, на какой период развития он приходится.

Имеются основания считать критическими периодами младший и средний школьный возраст (8-12 лет для девочек и 9-13 для мальчиков). Экспериментально подтверждено, что более быстрый и устойчивый эффект педагогических воздействий может быть достигнут в младших школьных группах. Развитие нереализованных в этом возрасте двигательных возможностей организма в дальнейшем весьма затруднено.

Особенности обучения

Наряду с отмеченными благоприятными предпосылками в обучении движениям детей имеются и специфические трудности. Одна из них состоит в обеспечении преемственности при обучении новым знаниям, двигательным умениям и навыкам. Трудность эта тем больше, чем хуже двигательный опыт детей. На первых этапах, когда запас двигательных умений и навыков минимален, необходимо особенно тщательно подбирать подготовительные упражнения, которые кратчайшим путём подвели бы к новым видам движений с опорой на положительный перенос и исключали бы по возможности отрицательный.

Последовательность обучения системе движений в младшем школьном возрасте во многом должна определяться запасом двигательных умений и навыков, приобретённых в дошкольный период.

До 7-и лет ребёнок что-то получил и на это надо опираться, надо определить, что он собой представляет.

Прежде, чем начать серьёзное дело, надо подготовиться к нему, создать предпосылки.

Основные требования к обучению движениям в школьном возрасте:

- своевременно обучать правильным основам техники движений;
- обеспечить преемственную связь в обучении на всех этапах;
- не допускать закрепления навыков до уровня костного стереотипа, поскольку техника движений в дальнейшем будет существенно перестраиваться, главное-гибкость, вариативность;
- при выборе и применении методов соблюдать 5 требований, отдавая предпочтение оптимальному их сочетанию.

Требования к выбору методов. Метод должен соответствовать:

1. Поставленной задаче (выбрать такой, который позволит решить наилучшим образом).
2. Особенности занимающихся, их уровню развития.
3. Особенности изучаемого предмета.
4. Условиям работы.
5. Личным особенностям и возможностям педагога.

Требования к методике развития качеств в период возрастного становления организма:

- всесторонность воздействий;
- соразмерность нагрузок функциональным возможностям растущего организма;
- соответствие воздействующих факторов особенностям этапов;
- возрастного развития.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – ДОП) «Кожаный мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, уровень освоения – общекультурный.

Цель, задачи, принципы и методы программы

Цель программы.

Целью программы является укрепление здоровья детей; воспитание здорового образа жизни, через регулярные занятия футболом; популяризация футбола как вида спорта; приобретение разносторонней физической подготовки.

Задачи программы:

- Обучающие:
 - а) расширять знания в области футбола и спорта в целом;
 - б) обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности.
- Воспитательные:
 - а) воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
 - б) воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
 - в) формировать и развивать морально-волевые качества.
- Развивающие:

а) совершенствовать двигательные навыки.

- 4. Валеологические:

а) развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);

б) сохранять и повышать спортивную работоспособность;

в) прививать навыки гигиены и закаливания организма;

г) укреплять здоровье детей.

- Мотивационные.

а) прививать интерес к систематическим занятиям футболом;

б) формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

Принципы программы

В работе с учащимися нужно и важно придерживаться принципов обучения. Основными принципами в физическом воспитании являются: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип систематичности; принцип доступности и принцип прочности.

- Принцип сознательности и активности.

а) сознательное отношение к целям физического воспитания и к своему учебному труду;

б) сознательное и активное участие в самой учебно-тренировочной деятельности;

в) самостоятельность в контроле и оценке своих двигательных действий и достигнутых результатов.

Творческая активность обучаемых - это высшая форма проявления сознательности.

Преподаватель в своей деятельности должен руководствоваться следующими правилами, вытекающими из принципа сознательности и активности:

- Объяснять цель каждого нового учебно-тренировочного задания и значение способов его выполнения.

- Учить самостоятельно находить причины ошибок.

- Отмечать и объективно оценивать успехи занимающихся.

- Практиковать задания для самостоятельного их выполнения (на занятиях и вне занятий).

- Принцип наглядности.

На этапе ознакомления с физическими упражнениями основная задача наглядности – создание яркого образа движения, чёткого его представления.

Обеспечивая наглядность в обучении и воспитании, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- Определять, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности.

- Ориентировать занимающихся на всестороннее восприятие движений с помощью разных органов чувств.

- Использовать средства наглядности в меру необходимости, не превращая наглядность в самоцель.

- Учитывать возрастные особенности и общую подготовленность занимающихся: чем меньше возраст и слабее подготовка, тем шире применять средства наглядности.

- Принцип систематичности.

Осуществлять принцип систематичности в учебно-тренировочном процессе – значит, соблюдать рациональную последовательность в применении средств и методов физического воспитания и в практике.

занятий. Основным условием для соблюдения этой последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности, определённая система в разучивании физических упражнений. При планировании занятий упражнения необходимо распределять так, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал и вместе с тем закрепляли и улучшали предыдущие результаты.

Систематичность в физическом воспитании означает также регулярное многократное и рационально организованное повторение упражнений.

Чтобы обеспечить систематичность в обучении, следует придерживаться следующих правил:

- Всю учебно-тренировочную работу планировать заранее, устанавливая заблаговременно последовательность упражнений.
- Регулярно учитывать результаты учебно-тренировочной работы.
- Обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправданных перерывов.
- Правильно распределять упражнения во времени.
- Наряду с повторением упражнений целесообразно разнообразить средства воздействия (упражнения, методы, внешние условия).

- Принцип доступности.

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- Руководствоваться учебными программами и нормативными требованиями.
- Знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.
- Соблюдать правила «от известного к неизвестному», «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному».

- Принцип прочности.

Главными условиями выработки прочного навыка являются:

- а) сознательное усвоение;
- б) многократное систематическое повторение освоенного материала (благодаря чему сохраняется и достигнутый уровень физических качеств).
- в) Попутное повторение (когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы навыка, приобретённого на предыдущих занятиях).

Для соблюдения принципа прочности в педагогическом процессе следует руководствоваться следующими правилами:

- Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
- Не перегружать занятие новыми упражнениями.
- Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
- Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
- Объективно оценивать достижения учеников во время нормативных и разрядных испытаний, соревнований и выступлений.
- Соблюдать интервалы между занятиями.

Методы программы

Выбор методов и методических приёмов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, подготовленностью учащихся, конкретными внешними условиями. В известной мере он зависит также от методической и технической подготовленности самого педагога.

Основными видами словесной передачи знаний в процессе физического воспитания являются: объяснение, рассказ и беседа.

Объяснение – это последовательное изложение закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время выполнения упражнения. Объяснение должно быть кратким, правильным и понятным.

Рассказ – это последовательное, логическое изложение фактов, явлений в их развитии. Рассказ должен быть образным и эмоциональным.

Беседа как вопросно-ответная форма обучения обычно сочетается с объяснением или рассказом. По педагогическим задачам можно выделить три рода бесед: беседы вводные; беседы, направленные на сообщение новых знаний, и беседы для проверки усвоенных знаний и степени осознанности учащимися своих действий.

К особой группе методических приёмов непосредственного руководства практическими действиями занимающихся относятся указания, приказание, команды, подсчёт.

Педагог должен с помощью слова не только передавать свои знания, но интонацией, мимикой воздействовать на чувства, воображение и волю занимающихся.

К методу обеспечения наглядности относится показ движений в натуре или в виде изображений, воспринимаемых путём непосредственного наблюдения.

Первый показ должен быть выполнен на высоком техническом уровне, в полную силу и с нормальной скоростью.

Методы воспитания двигательных качеств очень важны в работе с учениками.

Наибольшее распространение в практике физического воспитания получили такие методы, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой.

Равномерный метод - характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов, выполняемой с относительно постоянной интенсивностью. Это вариант, улучшающий аэробные возможности организма, применяется для воспитания общей выносливости.

Переменный метод – характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов с переменной интенсивностью.

Один из вариантов – бег в течение длительного времени с разной скоростью. Переменный метод называют методом смешанного воздействия, так как в результате его использования совершенствуются одновременно как аэробный, так и анаэробный механизмы и, следовательно, повышается уровень развития как общей, так и специальной выносливости.

Повторный метод – характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Повторная работа на коротких отрезках чаще всего направлена на развитие скоростно-силовых качеств. На средних и длинных отрезках совершенствуется выносливость.

Интервальный метод – внешне похож на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия тренировочной нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (его длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе большим тренирующим воздействием обладают также и паузы отдыха. Интервальный метод применяется в основном для воспитания выносливости.

Соревновательный метод – характеризуется выполнением упражнений в условиях, близким к соревновательным.

Игровой метод – основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнения комплекса физических упражнений. Применяя круговой метод, необходимо соблюдать следующие правила. Подбирать упражнения следует в соответствии с целью занятия и с учётом переноса двигательных качеств и навыков. Выполнение всех упражнений необходимо строго регламентировать исходя из уровня подготовленности занимающихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации ДОП осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Особенности реализации ДОП: Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным образцовым, а объяснение - простым. Тренеру не целесообразно подробно анализировать детали.

Необходимые материалы для выполнения программы - спортивная форма и обувь для занятий.

При необходимости может быть осуществлен добор в группу второго и третьего года обучения.

Единственным обязательным условием при приеме в объединение является наличие медицинского допуска к занятиям футболом.

Форма проведения – учебно-тренировочная и соревновательная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч. в год).

Сроки проведения занятий:

Сентябрь-Ноябрь (школьный стадион);
Декабрь-середина Марта (школьный спортивный зал);
Середина Марта-Май (школьный стадион).

Так же учитываются районные и городские соревнования по футболу, на основе этого строится учебно-тренировочная работа.

Возраст обучающихся – 9 – 15 лет.

Созданы две группы: младшая и старшая группа.

Младшая группа (3, 4, 5 классы) не менее 15 человек;

Старшая группа (6, 7, 8, 9 классы) не менее 12 человек;

Некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Темы программы, которые могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. История развития футбола. Техника безопасности.
2. Правила игры в футбол.
3. Обучение (Упражнения для развития силы).
4. Обучение (Техника игры вратаря).
5. Обучение техники защиты .
6. Обучение : Ложные движения (финты).
7. Обучение вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена
- роль капитана команды, его права и обязанности
- правила использования спортивного инвентаря
- правила соревнований по футболу

уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- управлять своими эмоциями
- выполнять технические действия и приемы с мячом и без мяча в соревновательной деятельности
- владеть игровыми ситуациями на поле
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны

знать:

- техники владения мячом и основными способами их выполнения: ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема); остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведением мяча (средней и внешней частью подъема); обманными движениями «уходом»; отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде); выбрасыванием мяча из-за боковой (с места)

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля
- дневник самоконтроля
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение
- основные обязанности судей, проводящих игру

уметь:

- владеть основным арсеналом технических приемов игры
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды

- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга

По окончании 3 года обучения обучающиеся должны

знать:

- правила проведения самостоятельной разминки в футболе
- правила проведения занятия самостоятельно
- передвижение различными способами в нападении и защите
- историю развития футбола

уметь:

- судить школьные соревнования
- владеть индивидуальными навыками владения мячом
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите
- определять игровое место в составе команды
- совершенствовать технические приемы игры в футбол

Основными результатами освоения программы педагог считает:

- укрепление здоровья детей
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного учебного года
- проявление устойчивого интереса к занятиям футболом и физической культурой
- умение продолжать занятия самостоятельно

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение. Набор в группу. Теоретические требования к игре. Охрана труда.	4	4	-	Сбор документации. Опрос по теории
2	Практические занятия. Общая физическая подготовка	26	4	22	Сдача нормативов в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями развития
3	Практические занятия. Специальная физическая подготовка	26	4	22	
4	Техника игры. Тактика игры.	60	10	50	
5	Соревнования	26	-	26	Статистические показатели по играм, занимаемые места на соревнованиях
6	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	144	22	122	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретические требования к игре. Охрана труда.	2	2	-	Сбор документации. Опрос по теории
2	Практические занятия. Общая физическая подготовка	26	4	22	Сдача нормативов в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями развития
3	Практические занятия. Специальная физическая подготовка	26	4	22	
4	Техника игры. Тактика игры.	62	10	52	
5	Соревнования	26	-	26	Статистические показатели по играм, занимаемые места на соревнованиях
6	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	144	20	124	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретические требования к игре. Охрана труда.	2	2	-	Сбор документации. Опрос по теории
2	Практические занятия. Общая физическая подготовка	26	4	22	Сдача нормативов в соответствии с

3	Практические занятия. Специальная физическая подготовка	26	4	22	уровнем подготовки и возрастными особенностями развития
4	Техника игры. Тактика игры.	62	8	56	
5	Соревнования	26	-	26	Статистические показатели по играм, занимаемые места на соревнованиях
6	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	144	18	128	

Оценочные и методические материалы

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы

для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2019. – 144 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 2018 г.
3. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 2017 г.
4. Голомазов С., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2018. – 472 с.
5. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 2018 - 81 с.
6. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2018. – 31 с.
7. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 2018. – 87 с.
8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2019.
9. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2018.
10. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2017.
11. Чанади А.М. Футбол (техника). М., 2018.
12. Анатомия футбола / Д.Киркендалл. – Минск, 2018
13. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по футболу / А.Г.Сабинин, М.А.Рубин. – ФГБОУ ВО Ставропольский государственный аграрный университет, 2019.
14. Спортивные игры: Учебное пособие/Арестов Ю.М., Выжгин В.А.; Под. ред. Ю. Н. Клещева. - М.: Высш. школа, 2017.-143с, ил.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2019. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 2019.
16. <http://festival.1september.ru/sport/>

для обучающихся:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2018
2. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 2017
3. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 2018
4. Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 2019
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 2013, 2-ое исправленное и дополненное издание
6. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 2019

Использованная литература:

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. М.: ГЦОЛИФК, 2018, с 80-87.
2. Бекасова С.Н., Рубин М.А. «Педагогика футбола» (учебно-методическое пособие) СПб, 2018, с 17-18.
3. Бислен Е.Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировки футболистов 13-15 лет. Санкт-Петербург, 2018, с.1

4. Выдрин В.М. Футбол как явление культуры. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие. Под ред. Проф. Н.М. Люкшинова - М.: Советский Спорт, 2019, с 414-415.
5. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2019. – 23 с.
6. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2019, с 29-33.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2017
8. Межов А.А. Методическое пособие по футболу для работы с детьми и юношами, 2018, с. 30-34.
9. Романенко Н.В.. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2020, с 190-194.
10. Савин С.А. Воспитательная работа. Футбол. Учебник для физ. Ин-тов. Под ред. Казакова П.Н. – М.: «Физкультура и спорт», 2021, с 189-190.
11. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс. Авторы: доктор пед. Наук В.И. Лях, кандидат пед. Наук А.А. Зданович. Изд-во Просвещение 2014-2018, с 25-35.
12. Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, дополн. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. Харабуги Г.Д. М., «Физкультура и спорт», 2020, с 55-63.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией Лаптеева А.П., Сучилина А.А.: М. 2019.
14. <http://festival.1september.ru/sport/>

Нормативно-правовой блок.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06. 2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 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".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

Система контроля результативности обучения

Контрольные нормативы по технической и общей подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		11	12	13	14	15	16-17
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6
2	Бег 300 м (с)	61	59	-	55	54	50
3	Бег 400 м (с)	-	-	1,15	1,10	1,10	1,05
4	6-и минутный бег (м)	-	1300	1400	1400	1450	1500
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	175	180	182
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	6	6	5,8
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	45	50	52	55	58
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14	14	15	17
9	Удар по мячу ногой на точность попадания	4	5	6	6	7	8
10	Бросок мяча рукой на дальность (м)	-	-	-	5	6	8
11	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-	-	18	18	16	15