

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа п.Парфино»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУСШ п.Парфино

\_\_\_\_\_ Л.И.Родионова

Приказ от \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Парфино 2023г

**Информационная карта**  
 Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Футбол»

Название программы	« Футбол»
ФИО педагога, реализующего программу	Кудрова Наталья Геннадьевна
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
Уровень освоения программы	базовый
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст обучающихся	6-18 лет
Цель программы	Физическое развитие детей и подростков, сохранение и укрепление их здоровья посредством игры в футбол
Задачи программы	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с историей развития футбола в мире, в России, в Челябинске;</li> <li>- обучить правилам игры в футбол</li> <li>- обучить основам техники игры в футбол</li> <li>- обучить техническим приемам и комбинациям игры</li> <li>- сформировать прочные практические навыки игры, прочные навыки технико-тактических действий</li> <li>- способствовать овладению специальной терминологией, используемой в футболе</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать координацию движений</li> <li>- развивать ловкость и быстроту</li> <li>- развивать двигательную память и скорость мышления</li> <li>- развивать морально-волевые качества личности</li> <li>- обеспечить условия для развития детского интереса к занятиям спортом и игре в футбол</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщить обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни</li> <li>- развить интерес к игре футбол</li> <li>-воспитывать чувство товарищества и коллективизма</li> </ul>
Планируемые результаты	<p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся получают основные сведения о развитии футбола в мире, в России, в Челябинске, овладеют основами техники игры в футбол, техническими приемами и комбинацией игры.</li> <li>-дети будут знать основные правила игры, у них будут сформированы прочные практические навыки игры.</li> </ul> <p>Способами проверки</p>

ожидаемых результатов являются:

- соревнования
- контрольные нормативы и игры

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

**Личностные результаты:**

Обучающиеся получают первоначальный опыт собственной спортивной деятельности на основе занятий в группе, турниров и соревнований.

## Оглавление

<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
Пояснительная записка	3
Нормативно-правовые акты	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	3
Воспитательный потенциал программы	4
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объем и срок освоения программы	6
Формы обучения	6
Особенности организации образовательного процесса	6
Режим занятий	6
Цель и задачи программы	7
Содержание программы	7
1.3.1 Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	11
Планируемые результаты	14
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
Календарный учебный график	16
Условия реализации программы	20
Формы аттестации	20
Оценочные материалы	20
Методические материалы	21
Список литературы	22
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	24
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	31
Приложение.3 Методические материалы	36
Приложение 4 План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы	38

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

#### *Нормативно – правовая база*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. 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»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

#### *Направленность программы*

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

*Актуальность данной программы* состоит в том, что она знакомит детей с историей развития футбола в России, в нашем городе, а это позволяет расширить общекультурный кругозор обучающихся.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категории населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель формирование основ физической и духовной культуры личности. ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. 5 Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса,

который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий футболом укрепляется опорно - двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

#### *Воспитательный потенциал программы*

Спортивная деятельность обладает очень большим воспитательным эффектом. Как показывает практика, с первых дней в работе с детьми педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания. Воспитательная работа проводится в процессе занятий, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к образовательному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения.

Эффект воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на юного футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;

- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

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

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности занимающихся;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на занятиях, во время игры, норм спортивной этики.

Большое воспитательное значение имеет личный пример педагога.

Основной в работе педагога ДО физкультурно-спортивной направленности является метод воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных мини-футболистов, формирования их поведения;

- организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

- организационная чёткость на занятиях, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение мини-футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении заданий;

- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;

- новости из жизни спорта и мини-футбола в частности;

- культурно-массовая работа.

#### *Отличительная особенность программы*

Состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;

- профильность;

- практическая направленность;

- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

#### *Адресат программы*

В объединение принимаются как мальчики, так и девочки от 6 до 18 лет, без специальной физической подготовки, не имеющих противопоказаний к занятиям с физической нагрузкой.

*Объем и срок освоения программы* составляет 108/216 часов на годовой период обучения.

Объём нагрузки 108 учебных часов в год обусловлен возрастными особенностями детей и рассчитан на обучающихся 6-8 лет.

*Форма обучения* – групповые теоретические и практические занятия. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола. Для эмоциональности занятий используются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований. Техническая и тактическая подготовка направлена на обучение игре в футбол.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

Образовательный процесс по реализации данной программы регламентируется Положением об организации образовательного процесса МБУДО «ЦВР г. Челябинска». Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы. Минимальная наполняемость объединения – 12 обучающихся. Состав объединения – разновозрастной. Основная форма проведения занятий – групповая. Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

#### *Режим занятий*

Количество занятий в неделю	3	3
Продолжительность одного занятия	45 мин	45 мин
Количество часов в неделю	3 ч	6 ч
Количество часов в год	108 ч	216 ч

## Цели и задачи программы

Цель программы - физическое развитие детей и подростков, сохранение и укрепление их здоровья посредством игры в футбол

Задачи программы:

### Предметные:

- познакомить детей с историей развития футбола в мире, в России, в Челябинске;

- обучить правилам игры в футбол

- обучить основам техники игры в футбол

- обучить техническим приемам и комбинациям игры

- сформировать прочные практические навыки игры, прочные навыки технико-тактических действий

- способствовать овладению специальной терминологией, используемой в футболе

### Метапредметные:

- развивать координацию движений

- развивать ловкость и быстроту

- развивать двигательную па

мять и скорость мышления

- развивать морально-волевые качества личности

- обеспечить условия для развития детского интереса к занятиям спортом и игре в футбол

### Личностные:

- приобщить обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни

- развить интерес к игре футбол

-воспитывать чувство товарищества и коллективизма

## Содержание программы

### Учебный план

Учебный план рассчитан на разную нагрузку в соответствии с возрастом обучающихся.

Для обучающихся 6-8 лет

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	1	1		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Текущий контроль
3.	Футбол в России и за рубежом	1	1		

4.	Строение и функции организма человека	1	1		Наблюдение
5.	Гигиенические требования в футболе	1	1		
6.	Правила игры.	1	1		
7.	Позиции на футбольном поле	1	1		
8.	Правила игры в футбол	1	1		
9.	Виды подготовки: общая физическая подготовка	1	1		
10.	. Виды подготовки: спец. физическая подготовка	1	1		
11.	.Виды подготовки: техническая подготовка	1	1		
12.	Виды подготовки: тактическая подготовка	1	1		
<b>Итого</b>		<b>11</b>	<b>11</b>		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
13.	Упражнения для развития силы	6		6	Контрольные нормативы
14.	Упражнения для развития быстроты	5		5	
15.	Упражнения для развития выносливости	5		5	
16.	Упражнения для развития ловкости	5		5	
17.	Упражнения для развития гибкости	5		5	
18.	Упражнения для развития координации	5		5	
<b>Итого</b>		<b>31</b>		<b>31</b>	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
19.	Упражнения для развития силы	5		5	Контрольные нормативы
20.	Упражнения для развития быстроты	5		5	
21.	Упражнения для развития выносливости	5		5	
22.	Упражнения для развития ловкости	5		5	
23.	Упражнения для развития гибкости	5		5	
24.	Упражнения для развития координации	5		5	
<b>Итого</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	
Раздел 5 «Техническая подготовка»					
25.	Ведение мяча (дриблинг)	3		3	Контрольные нормативы
26.	Удары по мячу ногой	3		3	
27.	Удары по мячу головой	3		3	
28.	Остановка (прием) мяча	3		3	
29.	Обманные движения	3		3	

30.	Передачи мяча	3		3	
31.	Техника игры вратаря	3		3	
	<b>Итого</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	
Раздел 6 «Двусторонние игры»					
32.	Игра в футбол в различных форматах	12		12	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
Раздел 7 «Контрольные нормативы»					
36.	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	

Для обучающихся 9-18 лет

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Знакомство с образовательной программой.	1	1		Текущая беседа
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		-
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Текущий контроль
3.	Футбол в России и за рубежом	1	1		
4.	Строение и функции организма человека	1	1		Наблюдение
5.	Гигиенические требования в футболе	1	1		
6.	Правила игры в футболе	1	1		
7.	Позиции на футбольном поле	1	1		
8.	Виды подготовки: общая физическая подготовка	1	1		
9.	. Виды подготовки: спец. физическая подготовка	1	1		
10.	.Виды подготовки: техническая подготовка	1	1		
11.	Виды подготовки: тактическая подготовка	1	1		
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
13.	Упражнения для развития силы	6		6	Контрольные нормативы
14.	Упражнения для развития быстроты	6		6	
15.	Упражнения для развития выносливости	6		6	
16.	Упражнения для развития	6		6	

	ловкости				
17.	Упражнения для развития гибкости	6		6	
18.	Упражнения для развития координации	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
19.	Упражнения для развития силы	6		6	Контрольные нормативы
20.	Упражнения для развития быстроты	6		6	
21.	Упражнения для развития выносливости	6		6	
22.	Упражнения для развития ловкости	6		6	
23.	Упражнения для развития гибкости	6		6	
24.	Упражнения для развития координации	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
Раздел 5 «Техническая подготовка»					
25.	Ведение мяча (дриблинг)	4		4	Контрольные нормативы
26.	Удары по мячу ногой	4		4	
27.	Удары по мячу головой	4		4	
28.	Остановка (прием) мяча	4		4	
29.	Обманные движения	4		4	
30.	Передачи мяча	4		4	
31.	Открывания	4		4	
	Выбор позиции	4		4	
	Отбор/прессинг	4		4	
	Опека мяча	4		4	
	Техника игры вратаря	4		4	
	Создание/сокращение пространства	4		4	
	<b>Итого</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
Раздел №6 «Тактическая подготовка»					
32.	Тактика нападения	6		6	Наблюдение
33.	Тактика защиты	6		6	
34.	Игра в зонах	6		6	
35.	Персональная опека	6		6	
36.	Переход из обороны в атаку	6		6	
37.	Переход из атаки в оборону	6		6	
38.	Тактика вратаря	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	
Раздел 7 «Психологическая подготовка»					
39.	Самоконтроль	4		4	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
Раздел 8 «Восстановительные мероприятия»					
40.	Роль восстановительных	4		4	

	мероприятий в футболе				
	<b>Итого</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Наблюдение
Раздел 9 «Двусторонние игры»					
41.	Игра в футбол в различных форматах	30		30	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
Раздел 10 «Подготовка к соревнованиям»					
	Подготовка к соревнованиям	6		6	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
Раздел 11 «Контрольные нормативы»					
	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
Раздел 12 «Итоговое занятие»					
	Итоговое занятие	1	1		
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие.**

*Теория:* Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

*Форма контроля:* текущая беседа

#### **Теоретические занятия**

*Теория:* История развития футбола, развитие футбола в России, история Чемпионатов Мира и Европы по футболу, правила игры в мини-футбол, техническая и тактическая подготовка, футбольный инвентарь, выбор и уход за ним, установка на игру и разбор результатов, лидерские качества в команде по футболу.

#### **Общая физическая подготовка**

*Практика:*

- **Упражнения для развития силы**
- Приседания, приседания с отягощением.
- Подскоки из различных исходных положений с утяжелением.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Пресс (в различных положениях)
- Берпи
- **Упражнения для развития быстроты**
- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».
- **Упражнения для развития выносливости**

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками.
  - Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
  - Баскетбол, ручной мяч.
  - **Упражнения для развития ловкости**
  - Простейшие элементы акробатики и гимнастики
  - Упражнения с гимнастическими снарядами (скакалка).
  - Легкоатлетические прыжки в длину
  - Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».
  - **Упражнения для развития гибкости**
  - Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
  - «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
  - Наклоны назад из положения стоя на коленях.
  - **Упражнения для развития координации**
  - Упражнения на координационной лестнице
  - Планки (из различных положений)
- Форма контроля: нормативы*

### **Специальная физическая подготовка**

#### *Практика:*

- **Упражнения для развития силы**
- Удары по мячу на дальность;
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег; (с отягощениями).
- **Упражнения для развития быстроты**
- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).
- **Упражнения для развития выносливости**
- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 30 мин.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 25—40 мин. Паузы между ударами 15—25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).
- **Упражнения для развития ловкости**

- Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.

- Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой)

- Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу.

***- Упражнения для развития гибкости***

- Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке.

- Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.

- Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

***- Упражнения для развития координации***

- Удары по мячу из различных положений

- Эстафеты с мячом

*Форма контроля:* нормативы

**Техническая подготовка**

*Практика:*

- ведение мяча (дриблинг)– (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема, ведение мяча по направлению, с изменением направления и скорости передвижения)

- удары по мячу ногой – (удары внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой)

- удары по мячу головой– (удары средней и боковой частью лба)

- остановка (прием) мяча– (остановка мяча ногой, туловищем, головой)

- обманные движения– (*уходом*: выпадом, переносом ноги через мяч, двойным переводом, фамильные, с движением в сторону/вперед/назад/с остановкой; *ударом*; *остановкой мяча*)

- передачи (– (передачи внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)

- отбор мяча– (отбор мяча с помощью удара ногой, остановки ногой, толчком плечом)

- техника игры вратаря– (ловля мяча, отбивание мяча, начало атаки)

**Тактическая подготовка**

*Практика:*

- тактика нападения– (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)

- тактика защиты - (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)

- персональная опека– (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)
- игра в зонах– (зональные тактические действия)
- тактика нападения– (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)
- тактика защиты - (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)
- персональная опека – (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)
- игра в зонах– (зональные тактические действия)
- тактика вратаря– (начало атаки, подсказывания во время игры линии обороны, расстановка во время стандартных положений в обороне)

### **Психологическая подготовка**

*Практика:* психологическая устойчивость в футболе.

*Форма контроля:* опрос.

### **Восстановительные мероприятия**

*Практика:* роль восстановительных мероприятий в футболе.

*Форма контроля:* опрос

### **Двусторонние игры**

*Практика:* игра в футбол в различных форматах

### **Подготовка к соревнованиям**

*Практика:*

Подготовка к турнирам по футболу. Проведение тренировочных занятий.

*Форма контроля:* соревнования

### **Контрольные нормативы**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

### **Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов учебного года.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- обучающиеся получают основные сведения о развитии футбола в мире, в России, в Челябинске
- овладеют основами техники игры в футбол, техническими приемами и комбинацией игры.
- будут знать основные правила игры, у них будут сформированы прочные практические навыки игры.

Способами проверки ожидаемых результатов являются:

- соревнования
- контрольные нормативы и игры

**Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

В конце каждого года обучения проходят контрольные соревнования. Степень освоения теоретической части программы отслеживает тестирование. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях района и города среди любительских команд по мини-футболу.

**Личностные результаты:**

Обучающиеся получают первоначальный опыт собственной спортивной деятельности на основе занятий в группе, турниров и соревнований.

**Раздел № 2. «Комплексе организационно-педагогических условий»**  
**2.1. Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Футбол»**  
**I полугодие 2022-2023 уч. г.**  
**108 часов**

Группа 1.1	Теория		Контроль	Недели обучения		Месяц
	Практика	Теория		1	2	
Комплектование группы				1	01-04	Сентябрь
	3		наблюдение	2	05-11	
	3		наблюдение	3	12-18	
	3		наблюдение	4	19-25	
	3		наблюдение	5	26-02	
		3	наблюдение	6	03-09	Октябрь
		3	наблюдение	7	10-16	
		3	наблюдение	8	17-23	
		3	наблюдение	9	24-30	
		3	наблюдение	10	31-06	Ноябрь
		3	наблюдение	11	07-13	
		3	наблюдение	12	14-20	
		3	наблюдение	13	21-27	
		3	наблюдение	14	28-04	
		3	наблюдение	15	05-11	Декабрь
		3	наблюдение	16	12-18	
		3	Промежуточный контроль, контрольные нормативы	17	19-25	
Каникулы				18	26-01	Январь
				19	02-08	

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» II**  
**полугодие 2022-2023 уч. г.**  
**108 часов**

Месяц	Недели обучения		Группа 1.1		
	Теория	Практика	Контроль	Теория	Практика
Январь	09-15	20	наблюдение	3	
	16-22	21	наблюдение	3	
	23-29	22	наблюдение	3	
Февраль	30-05	23	наблюдение	3	
	06-12	24	наблюдение	3	
	13-19	25	наблюдение	3	
	20-26	26	наблюдение	3	
	27-05	27	наблюдение	3	
Март	06-12	28	наблюдение	3	
	13-19	29	наблюдение	3	
	20-26	30	наблюдение	3	
	27-02	31	наблюдение	3	
Апрель	03-09	32	наблюдение	3	
	10-16	33	наблюдение	3	
	17-23	34	наблюдение	3	
	24-30	35	наблюдение	3	
	01-07	36	наблюдение	3	
Май	08-14	37	наблюдение	3	
	15-21	38	наблюдение	3	
	22-28	39	Контрольные нормативы	3	
Июнь	29-30	44	<b>Каникулы</b>		
Июль	01-31	48			
Август	01-31	53			
		<b>53</b>	Всего учебных недель		
		<b>108</b>	Всего часов по ОП		
			<b>96</b>		
				<b>12</b>	



**Календарный учебный график  
Дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» II  
полугодие 2022-2023 уч. г.  
216 часов**

Месяц	Недели обучения		Группа 1.1		
	Теория	Практика	Контроль	Теория	Практика
Январь	09-15	20	наблюдение	6	
	16-22	21	наблюдение	6	
	23-29	22	наблюдение	6	
Февраль	30-05	23	наблюдение	6	
	06-12	24	наблюдение	6	
	13-19	25	наблюдение	6	
	20-26	26	наблюдение	6	
	27-05	27	наблюдение	6	
Март	06-12	28	наблюдение	6	
	13-19	29	наблюдение	6	
	20-26	30	наблюдение	6	
	27-02	31	наблюдение	6	
Апрель	03-09	32	наблюдение	6	
	10-16	33	наблюдение	6	
	17-23	34	наблюдение	6	
	24-30	35	наблюдение	6	
	01-07	36	наблюдение	6	
Май	08-14	37	наблюдение	6	
	15-21	38	наблюдение	6	
	22-28	39	Контрольные нормативы	5	1
Июнь	29-30	44	<b>Каникулы</b>		
	01-31	48			
	01-31	53			
Всего учебных недель		<b>53</b>			
Всего часов по ОП		<b>216</b>	<b>204</b>	<b>12</b>	

## **Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение программы.*

Спортивный инвентарь:

- 1) Футбольные мячи
- 2) Ворота футбольные
- 3) Сетка для переноса мячей
- 4) Планшет
- 5) Манишки

*Информационное обеспечение:*

- 1) Телевизор (1 штука)
- 2) Интернет источники

*Кадровое обеспечение реализации программы.* Программу реализует – педагог дополнительного образования.

Навыки педагога необходимые для реализации данной программы: профессиональная компетентность; ответственность и дисциплинированность; высокий уровень интеллектуального развития; стремление к овладению новыми знаниями; владение современными информационными технологиями; владение коммуникативными навыками; тактичность и беспристрастность; активность в творческой деятельности; физическое и психологическое здоровье; оптимизм, любовь к жизни и людям.

### **Формы аттестации контроля**

Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце освоения программы с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Входная, промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностическая карта;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;

### **Оценочные материалы**

Представленные диагностические методики позволяют: оценить динамику физического и моторного развития и становление координационных механизмов, теоретическую подготовку. Программа обследования младших школьников состоит из двух разделов, характеризующих:

- 1.развитие физических качеств: силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и других;
- 2.Контроль специальной физической подготовки.

Контроль физической и специальной подготовки представлен в Приложении 2.

### Методическое обеспечение

Форма проведения занятий	Форма организации текущей работы	Информационное обеспечение	Дидактическое обеспечение
Групповые В парах Подгруппы	Учебное занятие Учебные игры Товарищеские игры Турниры Беседы Посещение спортивных мероприятий	Справочники, Методические разработки по отдельным темам Видеотека Методическая литература Периодические издания Программа психологического сопровождения	Футбольные мячи Сетки на ворота Футбольная форма Пирамидки Магнитное футбольное поле Инвентарь для проведения подвижных игр

## Список литературы

1. Автухович А.И. Особенности механизмов адаптации подростков, занимающихся мини-футболом : отчет по науч.-исслед. работе(грант ЧГПУ 2007 г.) / А.И. Автухович; науч.рук. Ю.Г.Камскова; М-во образ. и науки Рос.Федерации; ГОУ ВПО ЧГПУ . - Челябинск : ЧГПУ, 2007. - 23 с.
2. Гагаева Г.М. Психология футбола:/ - М. : Физкультура и спорт, 1969. - 215 с.
3. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов : Пер. с нем. / К. Гриндлер, Х Пальке, Х. Хеммо . - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 231 с.
4. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов : Пер. с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо . - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся [Текст] : футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов . - М. : Просвещение, 2011. - 95 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол : настольн. кн. детского тренера: 2 этап (11-12 лет): организацион.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А .Кузнецов . - М. : Олимпия: Человек, 2008. - 204 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол : настольн.кн.детского тренера: 4 этап (16-17 лет): организацион.-метод.структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А.Кузнецов . - М. : Олимпия: Человек, 2008. - 166 с.
8. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . - М. : Владос, 2004. - 175 с.
9. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта : Учеб.для ин-тов физ.культуры / А.П.Лаптев, А.А.Минх . - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 288 с.
10. Мини-футбол [Текст] : (учебная и рабочая программа и методические материалы к ним): по специальности 033100.00 Физическая культура с дополнительной специальностью /[сост. С.А. Айткулов] . - Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2005. - 52 с.
11. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке : / Б.Плон . - М. : Олимпия: Человек, 2008. - 240 с.
12. Правила игры в футбол : сборник / пер. М.А. Кравченко . - М. : АСТ: Астрель, 2005. - 110 с.
13. Спортивные и подвижные игры : Учебник для сред. учеб. заведений физ. культуры / Л.И. Гурович, Г.П. Иванова, Н.М. Люкшинов; Под ред. Ю.И. Портных . - М. : Физкультура и спорт,1977. - 382 с.
14. Педагогика, методика обучения : учеб. для вузов / ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов . - М. : Академия, 2008. - 518 с.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов : Пособие для тренеров ДЮСШ / Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина . - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
16. Чанади А. Футбол : Стратегия: Пер.с венг. / . - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 208 с.

17. Чанади А. Футбол : Тренировка :Пер. с венг. / . - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 256 с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Игры для детей. Яковлев. В. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1993г.

2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Буйлин. Ю.Ф. Курамшин.Ю.Ф. г. Москва. Изд. Физкультура и спорт 1980г.

3. Я учусь играть в футбол : Энциклопедия юного футболиста / Авт.-сост. Ю.С. Лукашин . - М. : Лабиринт Пресс, 2004. - 351 с.

4. Правила игры в футбол : сборник / пер. М.А. Кравченко . - М. : АСТ: Астрель, 2005. - 110 с.

**Календарно-тематическое планирование**  
108 часов

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.		Физическая культура и спорт в России	1
3.		Футбол в России и за рубежом	1
4.		Строение и функции организма человека	1
5.		Гигиенические требования в футболе	1
6.		Правила игры.	1
7.		Позиции на футбольном поле	1
8.		Правила игры в футбол	1
9.		Виды подготовки: общая физическая подготовка	1
10.		Виды подготовки: спец. физическая подготовка	1
11.		Виды подготовки: техническая подготовка	1
12.		Виды подготовки: тактическая подготовка	1
13.		Упражнения для развития силы	1
14.		Упражнения для развития быстроты	1
15.		Упражнения для развития выносливости	1
16.		Упражнения для развития ловкости	1
17.		Упражнения для развития гибкости	1
18.		Упражнения для развития координации	1
19.		Упражнения для развития силы	1
20.		Упражнения для развития быстроты	1
21.		Упражнения для развития выносливости	1
22.		Упражнения для развития ловкости	1
23.		Упражнения для развития гибкости	1
24.		Упражнения для развития координации	1
25.		Упражнения для развития силы	1
26.		Упражнения для развития быстроты	1
27.		Упражнения для развития выносливости	1
28.		Упражнения для развития ловкости	1
29.		Упражнения для развития гибкости	1
30.		Упражнения для развития координации	1
31.		Упражнения для развития силы	1
32.		Упражнения для развития быстроты	1
33.		Упражнения для развития выносливости	1
34.		Упражнения для развития ловкости	1
35.		Упражнения для развития гибкости	1
36.		Упражнения для развития координации	1
37.		Упражнения для развития силы	1
38.		Упражнения для развития быстроты	1
39.		Упражнения для развития выносливости	1
40.		Упражнения для развития ловкости	1
41.		Упражнения для развития гибкости	1
42.		Упражнения для развития координации	1

43.	Упражнения для развития силы	1
44.	Упражнения для развития силы	1
45.	Упражнения для развития быстроты	1
46.	Упражнения для развития выносливости	1
47.	Упражнения для развития ловкости	1
48.	Упражнения для развития гибкости	1
49.	Упражнения для развития координации	1
50.	Упражнения для развития силы	1
51.	Упражнения для развития быстроты	1
52.	Упражнения для развития выносливости	1
53.	Упражнения для развития ловкости	1
54.	Упражнения для развития гибкости	1
55.	Упражнения для развития координации	1
56.	Упражнения для развития силы	1
57.	Упражнения для развития быстроты	1
58.	Упражнения для развития выносливости	1
59.	Упражнения для развития ловкости	1
60.	Упражнения для развития гибкости	1
61.	Упражнения для развития координации	1
62.	Упражнения для развития силы	1
63.	Упражнения для развития быстроты	1
64.	Упражнения для развития выносливости	1
65.	Упражнения для развития ловкости	1
66.	Упражнения для развития гибкости	1
67.	Упражнения для развития координации	1
68.	Упражнения для развития силы	1
69.	Упражнения для развития быстроты	1
70.	Упражнения для развития выносливости	1
71.	Упражнения для развития ловкости	1
72.	Упражнения для развития гибкости	1
73.	Упражнения для развития координации	1
74.	Ведение мяча (дриблинг)	1
75.	Удары по мячу ногой	1
76.	Удары по мячу головой	1
77.	Остановка (прием) мяча	1
78.	Обманные движения	1
79.	Передачи мяча	1
80.	Техника игры вратаря	1
81.	Ведение мяча (дриблинг)	1
82.	Удары по мячу ногой	1
83.	Удары по мячу головой	1
84.	Остановка (прием) мяча	1
85.	Обманные движения	1
86.	Передачи мяча	1
87.	Техника игры вратаря	1
88.	Ведение мяча (дриблинг)	1
89.	Удары по мячу ногой	1
90.	Удары по мячу головой	1
91.	Остановка (прием) мяча	1

92.		Обманные движения	1
93.		Передачи мяча	1
94.		Техника игры вратаря	1
95.		Игра в футбол в различных форматах	1
96.		Игра в футбол в различных форматах	1
97.		Игра в футбол в различных форматах	1
98.		Игра в футбол в различных форматах	1
99.		Игра в футбол в различных форматах	1
100.		Игра в футбол в различных форматах	1
101.		Игра в футбол в различных форматах	1
102.		Игра в футбол в различных форматах	1
103.		Игра в футбол в различных форматах	1
104.		Игра в футбол в различных форматах	1
105.		Игра в футбол в различных форматах	1
106.		Игра в футбол в различных форматах	1
107.		Сдача контрольных нормативов	1
108.		Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года <sup>1</sup>	1

216 часов

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности	1
2.		Физическая культура и спорт в России	1
3.		Футбол в России и за рубежом	1
4.		Строение и функции организма человека	1
5.		Гигиенические требования в футболе	1
6.		Правила игры в футбол	1
7.		Позиции на футбольном поле	1
8.		Виды подготовки: общая физическая подготовка	1
9.		Виды подготовки: спец. физическая подготовка	1
10.		Виды подготовки: техническая подготовка	1
11.		Виды подготовки: тактическая подготовка	1
12.		Упражнения для развития силы	1
13.		Упражнения для развития силы	1
14.		Упражнения для развития быстроты	1
15.		Упражнения для развития быстроты	1
16.		Упражнения для развития выносливости	1
17.		Упражнения для развития выносливости	1
18.		Упражнения для развития ловкости	1
19.		Упражнения для развития ловкости	1
20.		Упражнения для развития гибкости	1
21.		Упражнения для развития гибкости	1
22.		Упражнения для развития координации	1
23.		Упражнения для развития координации	1



73.	Упражнения для развития силы	1
74.	Упражнения для развития быстроты	1
75.	Упражнения для развития быстроты	1
76.	Упражнения для развития выносливости	1
77.	Упражнения для развития выносливости	1
78.	Упражнения для развития ловкости	1
79.	Упражнения для развития ловкости	1
80.	Упражнения для развития гибкости	1
81.	Упражнения для развития гибкости	1
82.	Упражнения для развития координации	1
83.	Упражнения для развития координации	1
84.	Ведение мяча (дриблинг)	1
85.	Ведение мяча (дриблинг)	1
86.	Удары по мячу ногой	1
87.	Удары по мячу ногой	1
88.	Удары по мячу головой	1
89.	Удары по мячу головой	1
90.	Остановка (прием) мяча	1
91.	Остановка (прием) мяча	1
92.	Обманные движения	1
93.	Обманные движения	1
94.	Передачи мяча	1
95.	Передачи мяча	1
96.	Открывания	1
97.	Открывания	1
98.	Выбор позиции	1
99.	Выбор позиции	1
100.	Отбор/прессинг	1
101.	Отбор/прессинг	1
102.	Опека мяча	1
103.	Опека мяча	1
104.	Создание/сокращение пространства	1
105.	Создание/сокращение пространства	1
106.	Техника игры вратаря	1
107.	Техника игры вратаря	1
108.	Ведение мяча (дриблинг)	1
109.	Ведение мяча (дриблинг)	1
110.	Удары по мячу ногой	1
111.	Удары по мячу ногой	1
112.	Удары по мячу головой	1
113.	Удары по мячу головой	1
114.	Остановка (прием) мяча	1
115.	Остановка (прием) мяча	1
116.	Обманные движения	1
117.	Обманные движения	1
118.	Передачи мяча	1
119.	Передачи мяча	1
120.	Открывания	1
121.	Открывания	1

122.	Выбор позиции	1
123.	Выбор позиции	1
124.	Отбор/прессинг	1
125.	Отбор/прессинг	1
126.	Опека мяча	1
127.	Опека мяча	1
128.	Создание/сокращение пространства	1
129.	Создание/сокращение пространства	1
130.	Техника игры вратаря	1
131.	Техника игры вратаря	1
132.	Тактика нападения	1
133.	Тактика нападения	1
134.	Тактика защиты	1
135.	Тактика защиты	1
136.	Игра в зонах	1
137.	Игра в зонах	1
138.	Персональная опека	1
139.	Персональная опека	1
140.	Переход из обороны в атаку	1
141.	Переход из обороны в атаку	1
142.	Переход из атаки в оборону	1
143.	Переход из атаки в оборону	1
144.	Тактика вратаря	1
145.	Тактика вратаря	1
146.	Тактика нападения	1
147.	Тактика нападения	1
148.	Тактика защиты	1
149.	Тактика защиты	1
150.	Игра в зонах	1
151.	Игра в зонах	1
152.	Персональная опека	1
153.	Персональная опека	1
154.	Переход из обороны в атаку	1
155.	Переход из обороны в атаку	1
156.	Переход из атаки в оборону	1
157.	Переход из атаки в оборону	1
158.	Тактика вратаря	1
159.	Тактика вратаря	1
160.	Тактика нападения	1
161.	Тактика нападения	1
162.	Тактика защиты	1
163.	Тактика защиты	1
164.	Игра в зонах	1
165.	Игра в зонах	1
166.	Персональная опека	1
167.	Персональная опека	1
168.	Переход из обороны в атаку	1
169.	Переход из обороны в атаку	1
170.	Переход из атаки в оборону	1

171.		Переход из атаки в оборону	1
172.		Тактика вратаря	1
173.		Тактика вратаря	1
174.		Самоконтроль	1
175.		Самоконтроль	1
176.		Самоконтроль	1
177.		Самоконтроль	1
178.		Роль восстановительных мероприятий в футболе	1
179.		Роль восстановительных мероприятий в футболе	1
180.		Роль восстановительных мероприятий в футболе	1
181.		Роль восстановительных мероприятий в футболе	1
182.		Игра в футбол в различных форматах	1
183.		Игра в футбол в различных форматах	1
184.		Игра в футбол в различных форматах	1
185.		Игра в футбол в различных форматах	1
186.		Игра в футбол в различных форматах	1
187.		Игра в футбол в различных форматах	1
188.		Игра в футбол в различных форматах	1
189.		Игра в футбол в различных форматах	1
190.		Игра в футбол в различных форматах	1
191.		Игра в футбол в различных форматах	1
192.		Игра в футбол в различных форматах	1
193.		Игра в футбол в различных форматах	1
194.		Игра в футбол в различных форматах	1
195.		Игра в футбол в различных форматах	1
196.		Игра в футбол в различных форматах	1
197.		Игра в футбол в различных форматах	1
198.		Игра в футбол в различных форматах	1
199.		Игра в футбол в различных форматах	1
200.		Игра в футбол в различных форматах	1
201.		Игра в футбол в различных форматах	1
202.		Игра в футбол в различных форматах	1
203.		Игра в футбол в различных форматах	1
204.		Игра в футбол в различных форматах	1
205.		Игра в футбол в различных форматах	1
206.		Подготовка к соревнованиям	1
207.		Подготовка к соревнованиям	1
208.		Подготовка к соревнованиям	1
209.		Подготовка к соревнованиям	1
210.		Подготовка к соревнованиям	1
211.		Подготовка к соревнованиям	1
212.		Сдача контрольных нормативов	1
213.		Сдача контрольных нормативов	1
214.		Сдача контрольных нормативов	1
215.		Сдача контрольных нормативов	1
216.		Подведение итогов за учебный год	1

**Контрольно-измерительные материалы  
Нормативы СФП (силовые качества)**

Тест	Год обучения	Уровень		
		оптимальный	достаточный	недостаточный
Вертикальное выпрыгивание (см)	1	32-36	28-31	до 27
	2	38-42	33-37	до 32
	3	42-48	37-41	до 36
	4	45-53	40-45	до 39
	5	56-53	52-45	до 44
Пятикратный прыжок с места (см)	1	1140-990	850-989	До 980
	2	1220-1080	990-1079	До 980
	3	1250-1140	1080-1139	До 1060
	4	1350-1220	1140-1219	До 1120
	5	1440-1320	1320-1275	до 1270
Удары на дальность (м)	1	24-15	14-10	До 9
	2	28-20	20-16	До 15
	э	30-26	25-20	До 19
	4	32-28	27-25	До 24
	5	36-34	29-26	до 25
Вбрасывание мяча руками(м)	1	28-30	25-27	Менее 25
	2	31-33	27-30	Менее 27
	3	34-35	30-32	Менее 30
	4	36-38	33-35	Менее 33
	5	38-40	35-37	Менее 35
Бросок мяча рукой (м) (для вратарей)	1	15-17	12-14	Менее 12
	2	17-19	15-16	Менее 15
	3	19-21	17-18	Менее 17
	4	21-23	19-20	Менее 19
	5	23-25	21-22	Менее 21

**Нормативы СФП ( скоростные качества)**

Тест	Год обучения	Уровень		
		оптимальный	достаточный	недостаточный
Бег 10м (сек)	1	1,98-2,00	2,01-2,1-	Более 2,10
	2	1,91 - 1,97	1,98-2,00	Более 2,00
	3	1,85-1,90	1,91-1,97	Более 1,97
	4	1,77-1,84	1,85-1,90	Более 1,90
	5	1,71-1,77	1,78-1,84	Более 1,84
Бег 30 м (сек)	1	4,50-4,55	4,55 - 4,70	Более 4,70
	2	4,20-4,40	4,41-4,55	Более 4,55
	3	4,14-4,20	4,21 -4,40	Более 4,40

	4	4,11-4,13	4,14-4,20	Более 4,20
	5	3,98-4,10	4,11-4,15	Более 4,15
Бег 50 м (сек)	1	6,35 - 6,45	6,46 - 6,55	Более 6,55
	2	6,25 - 6,35	6,36 - 6,46	Более 6,46
	3	6,20 - 6,25	6,26 - 6,36	Более 6,36
	4	6,12-6,20	6,21-6,25	Более 6,25
	5	6,09-6,12	6,13-6,20	Более 6,20

### Нормативы по СФП ( на выносливость)

Тест	Год обучения	Уровень		
		оптимальный	достаточный	недостаточный
12-минутный бег (м)	1	3000	2900	Менее 2900
	2	3100	3000	Менее 3000
	3	3200	3100	Менее 3100
	4	3300	3200	Менее 3200
	5	3400	3300	Менее 3300
Бег 400 м (сек)	1	1,55	2,00	Более 2.00
	2	1,45	1,55	Более 1,55
	3	1,40	1,45	Более 1,45
	4	1,35	1,40	Более 1,40
	5	1,25	1,35	Более 1,35
Тест «7х50»	1	65,0-67,5	67,6 - 69,0	Более 69,0
	2	62,7-65,1	65,2 - 67,5	Более 67,5
	3	61,0-62,7	62,8-65,1	Более 65,1
	4	60,4-61,0	61,1 - 62,7	Более 62,7
	5	58,0-60,3	60,4-61,0	Более 61,0

### Нормативы по СФП ( на ловкость)

Тест	Год обучения	Уровень		
		оптимальный	достаточный	недостаточный
Жонглирование мячом (разы)	1	10 - 12	8 - 10	Менее 8
	2	13 - 15	10 - 12	Менее 10
	3	15 - 20	12 - 15	Менее 12
	4	20 - 25	15 - 20	Менее 15
	5	Более 50	20 - 25	Менее 20
Удары по мячу с рук (м) (для	1	32 - 35	30 - 32	Менее 30
	2	35 - 37	33 - 35	Менее 33

вратарей)				
	3	37 - 40	35 - 37	Менее 35
	4	40 - 42	37 - 40	Менее 37
	5	42 - 45	40 - 42	Менее 40

### Контрольные нормативы по ОФП

Виды нормативов	Год обучения	уровень		
		оптимальный	достаточный	недостаточный
Бег 60 м (сек.)	1	10,2	10,3	Более 10,3
	2	10,1	10,2	Более 10,2
	3	10,0	10,1	Более 10,1
	4	9,9	10,0	Более 10,0
	5	9,8	9,9	Более 9,9
Бег 400 м (мин.)	1	1,55	2,00	Более 2.00
	2	1,45	1,55	Более 1,5 5
	3	1,40	1,45	Более 1,45
	4	1,35	1,40	Более 1,40
	5	1,25	1,35	Более 1,3 5
Бег 1000 м (мин.)	1	3.50	4.00	Более 4.00
	2	3,40	3,50	Более 3,50
	3	3,30	3,40	Более 3,40
	4	3,20	3,30	Более 3,30
	5	3,10	3,20	Более 3,20
Прыжок в длину с места (см.)	1	1.70	1.65	Менее 1.65
	2	1,75	1,70	Менее 1,70
	3	1,80	1,75	Менее 1.75
	4	1,85	1,80	Менее 1.80
	5	1.90	1,85	Менее 1.85
5 -ти кратный прыжок (метры)	1	8,80	8,70	Менее 8,70
	2	8.90	8,80	Менее 8,80
	3	9,00	8,90	Менее 8,90
	4	9,10	9,00	Менее 9,00
	5	9,20	9,10	Менее 9,10
Подтягивание (разы)	1	4 - 5	2 - 3	Менее 2
	2	5 - 6	3 - 4	Менее 3
	3	6 - 7	4 - 5	Менее 4
	4	7 - 8	5 - 6	Менее 5
	5	8 - 9	6 - 7	Менее 6
Сгибание рук в упоре	1	7 - 9	5 - 6	Менее 5

лежа	2	9-10	7-8	Менее 7
	3	11 -12	9-10	Менее 9
	4	13 -14	11-12	Менее 11
	5	15 -16	13-14	Менее 13

### Диагностическая карта

ФИО  Год обучения	Участие в соревнованиях			Уровень ОФП			Уровень СФП		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

О – оптимальный уровень

Д – достаточный уровень

Н – недостаточный уровень

### Методические материалы

Конспект занятия «Развитие ловкости и координации»  
 Раздел «Общая физическая подготовка»  
 ДОП физкультурно-спортивной направленности «Темп-Футбол»

Форма занятия: Учебно-тренировочная.

Цель: Развитие двигательных качеств.

Задачи:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.
2. Развитие ловкости, координации.
3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

Методы организации занятия: групповой, поточный.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Инвентарь и оборудование; свисток, секундомер, фишки, футбольные мячи, лестница, футбольные ворота, манишки.

<b><i>I. Вводно-подготовительная часть</i></b>		
1. Построение группы, сообщение цели и задач занятия.	3 минуты	Установка обучающихся на предстоящую деятельность, результат. Организация обучающихся к выполнению плана занятия.
2. Передача мяча в движении в 2-3 касания в парах	5 минут	Разогрев организма и непосредственная подготовка его к предстоящей деятельности.
3. Общеразвивающие упражнения. для разных групп мышц.	5 минуты	Повышение работоспособности организма, разогрев мышц туловища, рук, ног.
4. Специально беговые упражнения	5 минуты	Следить за техникой выполнения упражнений.
<b><i>II. Основная часть:</i></b>		
1. Бег с препятствиями правым, левым боком, спиной вперед	3 минуты	Игрокам обязательно наступать в каждый промежуток между перекладинами координационной лестницы.
а) бег через перекладины лестницы, лежащей на поле	3 минуты	Следить чтобы игроки не задевали фишки.
б) обегание конусных фишек	3 минуты	
2. Подвижные игры	5 минут	Выбираются 3-4 водящих, которые должны осалить игроков мячом.
а) «Салки с мячом»		



**План воспитательных мероприятий  
в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» на  
2023-2024 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Сентябрь 2023	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.
Месяц Чемпионата Мира по футболу в Катаре 2022: - конкурс рисунков; - обсуждение матчей; - викторина;	Ноябрь-декабрь 2023	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.
Кубок Деда Мороза по мини-футболу	Декабрь 2023	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта. Турнир среди обучающихся и выпускников клуба «Шагол» памяти А.З. Хайулина.	Февраль 2024	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.
«Веселые старты»	Март 2024	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.
Районный Турнир среди команд по мини-футболу «Кожаный мяч»	Май 2024	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.
Турнир среди команд по мини-футболу «Кожаный мяч» (городской этап)	Июнь 2024	Обучающиеся ТО «Футбол»	Кудрова Н.Г.