Пенькова Лейла Ильсуровна
Подписан: Пенькова Лейла Ильсуровна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Челябинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ Г.ЧЕЛЯБИНСКА""", СНИЛС=01263255005, ИНН=744813698400, E=kontrakt2022@bk.ru, G=Лейла Ильсуровна, SN=Пенькова, CN=Пенькова Лейла Ильсуровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.05 14:10:47+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «ЦВР г. Челябинска»
_____ Л.И. Пенькова
Приказ № 1 «01» 09 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: ознакомительный

Автор - составитель:
Макаров А. О., педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной
категории

г. Челябинск, 2023

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол (ознакомительный уровень)

№п/п	Дата внесения изменений	Основание для корректировки	Внесенные изменения	Кем внесены
1	15.08 2024	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2023-2026 года	Корректировка пункта ДООП 2.1 «Календарно-учебный график»	Макаров А.О.
2.	15.08.2024	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2023-2026 года	Корректировка пункта ДООП 3.4 «Календарный план воспитательной работы»	Макаров А.О.
3	18.08 2025	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2023-2026 года	Корректировка пункта ДООП 2.1 «Календарно-учебный график»	Макаров А.О.
4	18.08.2025	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2023-2026 года	Корректировка пункта ДООП 3.4 «Календарный план воспитательной работы»	Макаров А.О.
5	20.08 2026	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2026-2028 года	Корректировка пункта ДООП 2.1 «Календарно-учебный график»	Макаров А.О.
6	20.08.2026	Программа развития МБУДО «Центр внешкольной работы г. Челябинска» на период 2026-2028 года	Корректировка пункта ДООП 3.4 «Календарный план воспитательной работы»	Макаров А.О.

Информационная карта
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (ознакомительный уровень)

Название программы	«Футбол»
ФИО педагога, реализующего программу	Макаров Антон Олегович Филиппов Владимир Владимирович Нуриев Максим Рамильевич Угренев Денис Игоревич
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Форма обучения	Очная
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Количество часов по программе	216
Содержание программы	Разделы: Вводное занятие, теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, двусторонние игры, подготовка к соревнованиям, контрольные нормативы
Возраст обучающихся	6-9 лет
Цель программы	Развитие физических качеств обучающихся и обучение основным техникам игры в футбол
Задачи программы	1. Предметные задачи: • обучить основам техники двигательных навыков; • обучить основным техническим приемам игры в футбол; • обучить основам правильного режима дня; • обучить правилам использования спортивного инвентаря. 2. Метапредметные задачи: • способствовать развитию высоких моральных и волевых качеств; • способствовать развитию физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости); • способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям футболом; • укрепить здоровья обучающихся. 3. Личностные задачи: • сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся; • способствовать проявлению лидерских качеств; • воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи; • воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.

Планируемые результаты	**Предметные результаты:** - обретение двигательных навыков; - обретение основных технических приемов игры в футбол; - обретение умения вести правильный режим (личная гигиена, самоконтроль): - обретение знаний об использовании спортивного инвентаря. **Метапредметные результаты:** - обретение волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями; - положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся; - формирование устойчивого интереса к занятиям футболом; - укрепить здоровье обучающихся. **Личностные результаты:** - формирование культуры здорового образа жизни; - положительная динамика в развитии лидерских качеств; - формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи; - формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических чувств у обучающихся

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка……...……...…3

1.1.1Нормативно-правовая база……...3

1.1.2. Направленность программы……..…….4

1.1.3. Актуальность программы……..….4

1.1.4. Воспитательный потенциал программы…….....5

1.1.5. Отличительные особенности программы……..…….....5

1.1.6 Адресат программы……..….. 6

1.1.7. Объем и срок освоения программы……...……...….6

1.1.8. Формы обучения……...……...……7

1.1.9. Особенности образовательного процесса……...……..7

1.1.10. Режим занятий……..……...……...……...7

1.2. Цель и задачи программы……...……...……...….8

1.3. Содержание программы……...…….……....8

1.3.1. Учебный план…….....……..…….…….....8

1.3.2. Содержание учебного плана……...……..10

1.4. Планируемые результаты……13

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график…….……..…….....14

2.2. Условия реализации программы…….....16

2.3. Формы аттестации……..……..……16

2.4. Оценочные материалы……..…….....18

2.5. Методические материалы…….……..…….....22

Раздел №3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся…….25

3.2. Формы и методы воспитания……..25

3.3. Условия воспитания, анализ результатов……..26

3.4. Календарный план воспитательной работы……...27

4. Список литературы……..……..…..……....29

5. Приложения …….....30

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая база:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол – ознакомительный уровень» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 1 января 2026 года (редакция от 29.12.2025) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2025г.).

3. Указ Президента Российской Федерации от 09 сентября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ по сохранению и укреплению духовно-нравственных ценностей».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. №1745 – р «Изменения, которые вносятся в Концепцию дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». (действ. до 01.09 2032 г.).

7. 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»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

11. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания, 23.03.23»

12. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска».

13. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р..

1.1.2. Направленность программы

Направленность программы - программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта - футбол).

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны. Футбол как вид деятельности является проводником для воспитания патриотических чувств и духовно-нравственного развития подрастающего поколения, так как многие компоненты обучения основаны на данных принципах.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования. На сегодняшний день формирование культуры здорового образа жизни очень важный момент в становлении личности ребенка, и футбол является одним из инструментов достижения данной задачи. Занятия футболом помогают в формировании режима дня, постоянная физическая активность позволяет держать организм

подрастающего поколения в тонусе, что позитивно сказывается в повседневной жизни.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Содержание и материал данной программы организован по принципу дифференциации и является этапом начальной подготовки.

Ознакомительный уровень подготовки предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал программы состоит в том, что в программе освещены вопросы формирования здорового образа жизни, создания возможностей для проявления лидерских качеств, а также воспитания чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи у обучающихся.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности 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:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ также является наличие количества часов с последующей адаптацией к клубным условиям работы, направленных на массовость, а не на спортивное мастерство.

1.1.6. Адресат программы

Адресат программы: рассчитана на мальчиков в возрасте от 6 до 9 лет, реализуется в течении одного года обучения, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

Младшее школьное детство - это период (7-11 лет), когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических и формирования основных социально-нравственных качеств личности. Для этой стадии характерны: доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей обучающегося; доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов; возрастание способности обучающегося противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой. Если раньше главенствующая роль принадлежала игре, то теперь она переходит к учению, изменяющему мотивы поведения, дающему толчок к развитию познавательных интересов и нравственных представлений обучающегося. Эта перестройка имеет несколько этапов: первоначальное вхождение в новые условия школьной жизни; вхождение в учебный процесс и новую систему отношений детского и взрослого коллектива;- появление начальных форм отношения к нормам и правилам школьной жизни. Успешное прохождение этих стадий дает возможность предупредить многие отклонения в нравственном развитии младших школьников. Младший школьный возраст – период накопления, впитывания знаний, период приобретения знаний по преимуществу. В этом возрасте подражание многим высказываниям и действиям является значимым условием интеллектуального развития. Особая внушаемость, впечатлительность, направленность умственной активности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, создание подходящих условий для развития и обогащения психики. Данные свойства, в большинстве случаев, являются положительной своей стороной, и в этом исключительное своеобразие этого возраста. Следовательно, начало занятий футболом способствует формированию потребности в признании и познании, к развитию чувства личности.

Программа может быть реализована для детей с ОВЗ при отсутствии медицинских противопоказаний (при возможности создания условий для осуществления образовательной деятельности и возможности освоения обучающимися данной программы).

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Объем и срок освоения программы- программа рассчитана на 1 год обучения по 216 учебных часов.

1.1.8. Формы обучения

Основная форма обучения–очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

1.1.9. Особенности образовательного процесса

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол – ознакомительный уровень» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия.

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

При зачислении обучающегося необходимо наличие справки о состоянии здоровья, в которой нет медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности.

Состав групп постоянный, обучающиеся могут быть как разновозрастные, так и одного возраста.

Обучающиеся могут завершить обучение по программе на любом этапе обучения по собственному желанию на основании заявления от родителей.

Для дальнейшего совершенствования знаний и навыков по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы «Футбол – ознакомительный уровень» обучающиеся могут продолжить обучение по программе «Футбол – базовый уровень».

1.1.10. Режим занятий

Режим занятий - наполняемость групп зависит от года обучения и может составлять от 8 до 15 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

	1 год
Количество раз в неделю	3
Продолжительность одного занятия (мин) для дошкольников	45х2 30х2

Количество часов в неделю	6
Количество часов в год	216

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - развитие физических качеств обучающихся и обучение основным техникам игры в футбол.

Задачи программы:

Предметные задачи:

• обучить основам техники двигательных навыков;
• обучить основным техническим приемам игры в футбол;
• обучить основам правильного режима дня;
• обучить правилам использования спортивного инвентаря.

Метапредметные задачи:

• способствовать развитию высоких моральных и волевых качеств;
• способствовать развитию физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
• способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям футболом;
• укрепить здоровья обучающихся;

Личностные задачи:

• сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
• способствовать проявлению лидерских качеств;
• воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
• воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (ознакомительный уровень)

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности	2	2		Текущая беседа (входной контроль)
	Итого	**2**	**2**		-
	Раздел 2 «Теоретическая подготовка»				
2.	Что такое футбол?	2	2		Опрос (текущий контроль)
3.	Позиции на футбольном поле	2	2		Опрос (текущий контроль)
4.	Правила игры в футбол	2	2		Опрос (текущий

					контроль)
5.	Современный облик футболиста	2	2		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**8**	**8**		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
6.	Упражнения для развития силы	2		2	Нормативы (текущий контроль)
7.	Упражнения для развития быстроты	10		10	Нормативы (текущий контроль)
8.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
9.	Упражнения для развития ловкости	10		10	Нормативы (текущий контроль)
10.	Упражнения для развития гибкости	10		10	Нормативы (текущий контроль)
11.	Упражнения для развития координации	10		10	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**48**		**48**	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
12.	Упражнения для развития силы	2		2	Нормативы (текущий контроль)
13.	Упражнения для развития быстроты	10		10	Нормативы (текущий контроль)
14.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
15.	Упражнения для развития ловкости	10		10	Нормативы (текущий контроль)
16.	Упражнения для развития гибкости	10		10	Нормативы (текущий контроль)
17.	Упражнения для развития координации	10		10	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**48**		**48**	
Раздел 5 «Техническая подготовка»					
18.	Ведение мяча (дриблинг)	12		12	Нормативы (текущий контроль)
19.	Удары по мячу ногой	12		12	Нормативы (текущий контроль)
20.	Удары по мячу головой	4		4	Нормативы (текущий контроль)
21.	Остановка (прием) мяча	8		8	Нормативы (текущий контроль)
22.	Обманные движения	8		8	Нормативы (текущий контроль)
23.	Передачи мяча	10		10	Нормативы (текущий контроль)
24.	Техника игры вратаря	6		6	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**60**		**60**	
Раздел 6 «Двусторонние игры»					

25.	Игра в футбол в различных форматах	38		38	Анализ ТТД (промежуточная аттестация)
	Итого	**38**		**38**	
Раздел 7 «Подготовка к соревнованиям»					
26.	Подготовка к соревнованиям	6		6	Соревнования (промежуточная аттестация)
	Итого	**6**		**6**	
Раздел 8 «Контрольные нормативы»					
27.	Итоговое занятие	8		8	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)
	Итого	**8**		**8**	
	Всего	**216**	**10**	**206**	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале. Изучение правил футбольного клуба.
Выполнение задания по изученному материалу
Форма контроля: текущая беседа
Раздел 2. Теоретические занятия (8 часов).
Теория: Что такое футбол, позиции на футбольном поле, правила игры в футбол, современный облик футболиста
Выполнение задания по изученному материалу (Футбол как самый популярный вид спорта, Кто я на футбольном поле, Законы футбола, Внешний вид современного футболиста)
Форма контроля: опрос
Раздел 3. Общая физическая подготовка (48 часов)
Практика:

- Упражнения для развития силы (2 часа)

- Приседания.
- Подскоки из различных исходных положений.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Пресс (в различных положениях)
- Берпи

- Упражнения для развития быстроты(10 часов)

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 10—20 м, быстро), бег под уклон, бег змейкой, бег с изменением направления.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».

- Упражнения для развития выносливости(6 часов)

- Чередование подвижных игр и эстафет.
- ручной мяч.

- строевые упражнения.

- Упражнения для развития ловкости(10 часов)

- Простейшие элементы акробатики и гимнастики
- Упражнения с гимнастическими снарядами (скакалка, эластичная лента).
- Легкоатлетические прыжки в длину
- ручной мяч, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки»
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

- Упражнения для развития гибкости(10 часов)

- 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*(10 часов)*

- Упражнения на координационной лестнице
- Планки (из различных положений)

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Практика:

- Упражнения для развития силы (2 часа)

- Удары по мячу на дальность;
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых лент.

- Упражнения для развития быстроты(10 часов)

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

- Упражнения для развития выносливости(6 часов)

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 15 мин.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).
-попеременный и повторный бег с ведением мяча

- Упражнения для развития ловкости(10 часов)

- Жонглирование мячом ногами;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки»

- Упражнения для развития гибкости(10 часов)

- 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*(10 часов)*

- Удары по мячу из различных положений
- Эстафеты с мячом

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Техническая подготовка (60 часов)

Практика:

- ведение мяча (дриблинг) (12 часов)– (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, внутренней, внешней и среднею частью подъема, ведение мяча по направлению, с изменением направления и скорости передвижения)

- удары по мячу ногой (12 часов)– (удары внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком, удары по неподвижному, катящемуся мячу, удары на точность)

- удары по мячу головой (4 часа)– (удары средней и боковой частью лба)

- остановка (прием) мяча (8 часов)– (остановка мяча ногой, туловищем, остановка мяча на месте в движении)

- обманные движения (8 часов)– (*уходом*: выпадом, переносом ноги через мяч, двойным переводом; *ударом*; *остановкой мяча*)

- передачи (10 часов)– (передачи внутренней и внешней частью стопы, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)

- отбор мяча (4 часа) – (отбор мяча с помощью удара ногой, выбивание мяча)

- техника игры вратаря (2 часа)– (стойка вратаря, ловля мяча, отбивание мяча)

Форма контроля: нормативы

Раздел 6. Двусторонние игры (38 часов):

Практика:

Игра в футбол в форматах (1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6), а также игра с преимуществом (2х1, 3х2, 4х3, 5х4, 6х5)

Форма контроля: анализ ТТД

Раздел 7. Подготовка к соревнованиям(6 часов)

Практика:

По плану (подготовка к турнирам по мини-футболу «Золотая Осень», «Кожаный мяч», «Метрошка», «Кубок Юниора»)

Форма контроля: контрольная игра

Раздел 8. Контрольные нормативы. Итоговое занятие (8 часов).

Практика:

Контрольные нормативы за учебный год (ОФП)

№	ФИО	Прыжки в длину с места	Гибкость	Пресс 30 сек.	Отжимания	Челночный бег 5х4	Приседания 30 сек	Бег 30 м	Бег 60 м
1	6-7 лет	120	3	20	7	8.0	20	6,9	13.0
2	8 лет	130	5	22	10	7.5	22	6,4	12.5
3	9 лет	140	7	25	15	7.0	25	5,9	12.0

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	6-7 лет	4	4	60	60	3	2
2	8 лет	6	6	70	70	4	3
3	9 лет	8	8	80	80	5	5

***показаны результаты (минимальные значения) при сдачи нормативов на спортивной площадке СП «Юниор» (другие площадки не учитываются), полная таблица представлена в приложении.**

Форма контроля: контрольные нормативы

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обретение двигательных навыков;
- обретение основных технических приемов игры в футбол;
- обретение умения вести правильный режим (личная гигиена, самоконтроль):
- обретение знаний об использовании спортивного инвентаря.

Метапредметные результаты:

- обретение волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;
- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- укрепить здоровье обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- формирование духовно-нравственных качеств, гражданско-патриотических чувств у обучающихся.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1 Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (ознакомительный уровень)
I полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь
Недели обучения		03-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-30	31-10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Группа	Контроль	Входной контроль			Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль				Промежуточная аттестация	**Каникулы**
	Практика	**2**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**4**	**2**	
	Теория	**2**																**2**		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» (ознакомительный уровень)
II полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март				Апрель					Май				Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель	Всего часов по ОП
Недели обучения		11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-30	01-31	01-31		
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	43	48	52	**52**	
Группа	Контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль		Текущий контроль			Промежуточная аттестация	**Каникулы**					**216**
	Практика	**4**	**4**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**						**206**
	Теория	**2**	**2**	**2**																						**10**

2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный инвентарь:

1) Футбольные мячи (25 штук)
2) Футбольные мячи малые (10 штук)
3) Фишки малые (40 штук)
4) Конусы (10 штук)
5) Планки для прыжков (8 штук)
6) Ворота футбольные (2 штуки)
7) Ворота футбольные переносные (4 штуки)
8) Сетка для переноса мячей (4 штуки)
9) Планшет (2 штуки)
10) Манишки (15 штук)
11) Координационные лестницы (2 штуки)
12) Эластичная ленты (4 штуки)
13) Телевизор (1 штука

2.2.2. Информационное обеспечение:

1) Интернет источники:

Футбол – тренировочные процессы https://vk.com/footballcoaching?from=groups

Блокнот футбольного тренера https://vk.com/bloknotfootballcoach?from=groups

2.2.3. Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию.

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.

2.3 Форма аттестации

Традиционные формы аттестации: соревнование, тестирование, викторина, опрос, игры, решение задач

Текущий контроль успеваемости в достижении предметных результатов проводится в следующих формах:

- опрос;
- тестирование;
- выполнение заданий викторины;
- сдача нормативов;

Формами промежуточной аттестации являются:

- соревнования;
- турнир;
- сдача нормативов.

Изучение уровня воспитанности детей проводится по следующим параметрам:

– отношение к физическому здоровью;
– социальная активность;

– познавательная активность;
– культура поведения.

Результаты мониторинга отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения обучающегося и в карте изучения уровня воспитанности детей. Все мониторинговые исследования проводятся 3 раза за учебный год: в начале года (сентябрь), в конце первого полугодия (декабрь) – промежуточный контроль и в конце учебного года (май)- итоговый контроль.

Вид контроля\аттестация	**Периодичность**	**Цель**	**Форма контроля \аттестации**
Входной контроль	проводится в начале учебного года	позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы).	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос
Текущий контроль	проводится в течении всего года	позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	соревнование, турнир, тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (за полугодие)	проводится по окончании 1 полугодия	позволяет определить уровень освоения отдельной части (за полугодие) дополнительной общеобразовательной программы обучающимися	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программы**)**	Проводится по окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы	проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы.	сдача контрольных нормативов, соревнования, турнир.

2.4. Оценочные материалы

Вид контроля/аттестации	Диагностический инструментарий		
	Предметные результаты	**Метапредметные результаты**	**Личностные результаты**
Входная диагностика	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Текущий контроль	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (за полугодие)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программ)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос

Методические указания для проведения тестирования уровня физической подготовки

1. Бег 30 м и 60 м с высокого старта выполняется на беговой дорожке стадиона или в зале в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучший результат.

2. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жёсткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.

3. Челночный бег 4Х5 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде касается стойки рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучшее время.

4. Гибкость проводится на специальном приспособлении с измерительной шкалой. Разрешается одна попытка, результат фиксируется с точностью до сантиметра.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на максимальное количество раз.

6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, за 30 сек

7. Упражнение приседания выполняется без отрыва пяток от пола, с прямой спиной, руки перед собой, за 30 сек

Методические указания для проведения тестирования уровня специальной подготовки

1. Удар по мячу на дальность выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о поверхность по коридору шириной 10 м. Даётся три попытки. Засчитывается лучший результат.

2. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке на менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Секундомер выключается с остановкой мяча за линией финиша. Даётся две попытки, фиксируется лучший результат.

Методические указания для проведения тестирования уровня технической подготовки

1. Удары по воротам на точность выполняются с разбега по неподвижному мячу правой или левой ногой с расстояния 7 м. мяч посылают по воздуху в ворота размером 120 см на 80 см. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Даётся две попытки. Фиксируется лучший результат.

2. Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка стоек, расположенных через 4 м, каждая, удар в ворота (3 м Х 1,2 м) с расстояния не ближе 7 м до ворот. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не попал в цель, к окончательному результату прибавляются три штрафных секунды. Даётся две попытки, фиксируется лучший результат.

3. Жонглирование ф/б мяча выполняется ударами правой или левой ногой (любой частью). Подсчитывается количество совершённых ударов. При касании мяча пола испытание прекращается. Даётся три попытки, фиксируется лучший результат.

Методика и критерии оценки других видов подготовленности

1. Оценка игрового мышления и ориентировки

Применяется экспертный метод оценки тренерами по специальной схеме наблюдений и выявления оценок (привлекается не менее трёх тренеров).

Испытание проводится в условиях игры в мини-футбол по упрощённым правилам. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с различными партнёрами, против разных соперников. Главное внимание следует обратить на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления:

А) быстрота ориентировки и выбора решения;

Б) эффективность принятых решений, правильность выбора приёмов и средств для их осуществления;

В) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Используется следующая шкала оценок:

«5» - испытуемый проявил высокий уровень оперативности тактического мышления; игровые задачи во всех ситуациях решались быстро и правильно; было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения.

«4» - проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились, хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или, наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительной частью действия, что позволяло сопернику предугадывать намеченный план и мешать его реализации.

«3» - часто (более чем в 50 – 60% случаев) допускались ошибки тактического порядка или затрачивалось лишнее время на обдумывание и выбор способов действия.

«2» - очень медленно ориентировались и принимали неэффективные решения, так как им не хватало времени на обдумывание и выбор способов действия, чаще всего действовали наугад, отбивая мяч без адреса.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение).

2. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств

Этот показатель определяется в процессе наблюдения за детьми при игре в мини-футбол.

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

А) активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;

Б) настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью им овладеть сразу же после потери;

В) смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;

Г) выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания игры.

Шкала оценок:

«5» - если на протяжении всей игры во всех случаях проявлялся высокий уровень отмеченных выше психологических игровых характеристик;

«4» - если проявлялись характеристики, но не во всех случаях. Иногда было заметно влияние неблаготворных факторов на эмоционально-волевую сферу психики. Игрок мог отличаться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

«3» - получают те, кто по изучаемым показателям проявлял себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях.

«2» - ставится тогда, когда испытуемый в игре вёл себя вяло и безынициативно, уклонялся от обострения борьбы.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение), суммируются, и выводится окончательный балл.

3. Диагностика игровой одарённости

Задача заключается в определении способностей к взаимодействию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

Испытание состоит из участия испытуемых в четырёх тестах.

Тест №1. «Бегуны»

Площадка 12х9 м. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) внутри. По сигналу, один из «А» за 20 секунд старается осалить как можно больше игроков из «Б», которые бегают по прямоугольнику. Фиксируется количество осаленных и их номера. Затем игроки меняются местами.

Тест №2. «Охота»

Площадка 12х9 м. «Утки» находятся внутри прямоугольника. «Охотники» располагаются по периметру и стараются выбить мячом «уток». «Утки» же стараются поймать больше мячей с воздуха.

Если мячом выбьют «утку», то записывают её номер, но она продолжает играть. Игра длится 3 минуты. Затем смена ролей. За подбитую утку даётся очко охотнику, а утке - минус очко; если утка поймает мяч – ей плюс очко.

Тест №3 «Борьба за мяч»

На волейбольной площадке игра 5х5. Цель игры – команда с помощь передач старается удержать мяч у себя как можно дольше. За овладение мячом игрок получает очко. По сумме очков играющие распределяются по рангу.

Тест №4. «Защитник и нападающий»

Одновременно вызываются два человека. Один – «защитник», другой – «нападающий». Игра проводится на волейбольной площадке. Задача нападающего пересечь площадку, не позволив защитнику себя осалить. Если это ему удалось, то он получает очко, если нет – очко получает защитник. Выход за пределы площадки считается проигрышем. Каждому испытуемому даётся от 3 до 5 попыток.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение), и выводится средний балл.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Методы обучения:

- словесный метод– объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по техники безопасности, профилактические беседы и т.д.);

- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);

- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведение учебно-тренировочного занятия);

- объяснительно-иллюстративный метод (использование вспомогательных средств (фото-видео материал, изображение на тактической доске) для объяснение тактических взаимодействий на футбольном поле);

- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);

- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных футбольных упражнений.

Для эффективного формирования функциональной грамотности в учебно-воспитательном процессе используются: проблемный метод, метод проектов, игровой метод.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология группового обучения. Организация временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Благодаря применению групповых технологий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося. Основная технология нашей программы, так как футбол - командная игра, основой которого является групповое взаимодействие между обучающимися.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология разноуровневого обучения - это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня А, В, С, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом по отдельным предметам программы

на разном уровне. В футболе проявляется упрощением/усложнение конкретного упражнения, например, передачи низом в парах можно выполнять в 1 касания без остановки мяча, с остановкой мяча и последующей передачей, с остановкой и подработкой мяча для более точной передачи.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявление лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать сове мнение о тренировочном процессе, похвалить кого-нибудь из партнеров по команде, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как футбол одна из форм здоровьесбережения.

Алгоритм учебного занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Организационно-методические указания	Длительность
I. **Организационный момент**			5 мин
II. **Подготовительная работа:**	*Разминка*		20 мин
III**. Основная часть занятия:**	*Упражнения*		50 мин
IV. **Заключительная часть**	*Заминка*		5 мин
Этап VII. Подведение итогов:	*Рефлексия Анализ деятельности*		10 мин

Раздел № 3 «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний). (обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними);

- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие) (реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей);

- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний (обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей).

Целевую основу воспитания обучающихся при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации конкретной программы.

Воспитательная работа в объединении ведется в соответствии с планом работы, целенаправленно и систематически, последовательно повышая качество проведения воспитательных мероприятий.

Целевые ориентиры воспитания в программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие.* В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- получают информации об футбольных традициях, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российского и мирового футбола.

- источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

Практические занятия детей (подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Конкурсно-игровые программы развивают познавательный интерес, интеллектуальные способности обучающихся, помогают в сплочении коллектива (команды).

Итоговые мероприятия: соревнования и контрольные нормативы - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Акции, месячники безопасности, помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся *занятия по профилактике* дорожно-транспортного травматизма, правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающихся в педагогической поддержке Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

Педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

Отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦВР г. Челябинска». План составляется на учебный год.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Турнир по мини-футболу «Золотая Осень»	Октябрь 2026	Соревнования	Фотоотчет о соревновании
2	Турнир по мини-футболу 3х3 «Кубок Юниора»	Ноябрь 2026	Внутренние соревнования	Фотоотчет о соревновании
3	Викторина, посвященная Дню футбола	Декабрь 2026	Викторина	Фотоотчет о соревновании
4	Турнир по мини-футболу «Детская Северо-западная лига»	Ноябрь 2026 – апрель 2027	Соревнования	Фотоотчет о соревновании
5	Веселые старты,	Февраль	Командные	Фотоотчет о

	посвященные Дню защитника Отечества	2026	игры	соревновании
6	Легкоатлетическая эстафета Курчатовского района	Апрель 2027	соревнования	Фотоотчет о соревновании
7	Турнир по футболу Кожаный мяч – районный этап	Май 2027	соревнования	Фотоотчет о соревновании
8	Всероссийский фестиваль Метрошка	Июнь 2027	соревнования	Фотоотчет о соревновании
9	Турнир по футболу Кожаный мяч – городской этап	Май 2027	соревнования	Фотоотчет о соревновании
10	Турнир по футболу «Детская Северо-западная лига»	Май 2027 – август 2027	Соревнования	Фотоотчет о соревновании

5. Список литературы

Основная:

1. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря/ А.М. Акимов. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол/ С.Н. Андреев. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин, Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин; сост., авт. вступит.ст. и прим. Ю.Ф. Курамшин. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх/ М.С. Бриль. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева, Г.М. Психология футбола/ Г.М. Гагаева. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов/ К. Гриндлер. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер, К. и др. Физическая подготовка футболистов/ К. Гриндлер. – М.: ФиС, 1976.
8. Лаптев, А.П.Юный футболист/ А.П. Лаптев.- М.: ФиС,1983
9. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
10. Рогальский, Н., Дегель Э. Футбол для юношей/ Н. Рогальский; сост.,авт. вступит. ст. и прим. Э.Дегель. – М.: ФиС, 1981.
11. Годик, М.А Программа РФС 6-9 лет/ М.А. Годик. – М.: ФиС, 2012
12. Чанади, А. Футбол. Стратегия/ А. Чанади. – М.: ФиС, 1881.
13. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин. – М., 1974.
14. Голомазов, С. В., Чирва П. Г. Теория и практика футбол/ С.В. Голомазов; сост.,авт. вступит. ст. и прим. П.Г. Чирва. – М.:2008 г.
15. Антипов, А., Губов В. Диагностика и тренировка двигательных способностей/ А.Антипов; сост.,авт. вступит. ст. и прим. В.Губов. – М.:2008 г.
16. Голомазов, С. В., Чирва П. Г. Методика тренировки техники игры головой/С.В. Голомазов; сост.,авт. вступит. ст. и прим. П.Г. Чирва.- М2006 г.

Дополнительная:

1. Андреев, С. Н. Мини – футбол / С.Н. Андреев // М. «Физкультура и спорт».- 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин, А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин, Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол /Б.Я. Цирин и Ю.С. Лукашин // Физкультура и спорт. - 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие	**1**
2.		Вводное занятие	**1**
3.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
4.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
5.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
6.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
7.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
8.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
9.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
10.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
11.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
12.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
13.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
14.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
15.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
16.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
17.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
18.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
19.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
20.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
21.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
22.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
23.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
24.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
25.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
26.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
27.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
28.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
29.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
30.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
31.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
32.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
33.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
34.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
35.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
36.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
37.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
38.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
39.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
40.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
41.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
42.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
43.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	

44.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
45.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
46.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
47.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
48.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
49.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
50.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
51.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
52.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
53.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
54.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
55.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
56.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
57.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
58.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
59.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
60.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
61.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
62.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
63.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
64.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
65.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
66.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
67.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
68.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
69.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
70.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
71.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
72.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
73.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
74.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
75.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
76.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
77.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
78.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
79.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
80.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
81.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
82.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
83.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
84.		Техническая подготовка: передачи	**1**
85.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
86.		Техническая подготовка: передачи	**1**
87.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
88.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
89.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
90.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
91.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**

92.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
93.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
94.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
95.		Теоретическая подготовка: Что такое футбол?	**1**
96.		Теоретическая подготовка: Что такое футбол?	**1**
97.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
98.		Техническая подготовка: передачи	**1**
99.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
100.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
101.		Теоретическая подготовка: позиции на футбольном поле	**1**
102.		Теоретическая подготовка: позиции на футбольном поле	**1**
103.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
104.		Техническая подготовка: передачи	**1**
105.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
106.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
107.		Теоретическая подготовка: правила игры в футбол	**1**
108.		Теоретическая подготовка: правила игры в футбол	**1**
109.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
110.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
111.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
112.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
113.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
114.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
115.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
116.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
117.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
118.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
119.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
120.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
121.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
122.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
123.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
124.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
125.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
126.		Техническая подготовка: передачи	**1**
127.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
128.		Техническая подготовка: передачи	**1**
129.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
130.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
131.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
132.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
133.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
134.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
135.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**

136.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
137.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
138.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
139.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
140.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
141.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
142.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
143.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
144.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
145.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
146.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
147.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
148.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
149.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
150.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
151.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
152.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
153.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
154.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
155.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
156.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
157.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
158.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
159.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
160.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
161.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
162.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
163.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
164.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
165.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
166.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
167.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
168.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
169.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
170.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
171.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
172.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
173.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
174.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
175.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
176.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
177.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
178.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
179.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
180.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
181.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
182.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
183.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**

184.		Техническая подготовка: передачи	**1**
185.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
186.		Техническая подготовка: передачи	**1**
187.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
188.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
189.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
190.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
191.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
192.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
193.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
194.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
195.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
196.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
197.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
198.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
199.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
200.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
201.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
202.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
203.		Контрольные нормативы	**1**
204.		Контрольные нормативы	**1**
205.		Контрольные нормативы	**1**
206.		Контрольные нормативы	**1**
207.		Контрольные нормативы	**1**
208.		Контрольные нормативы	**1**
209.		Контрольные нормативы	**1**
210.		Контрольные нормативы	**1**
211.		Подготовка к соревнованиям	**1**
212.		Подготовка к соревнованиям	**1**
213.		Подготовка к соревнованиям	**1**
214.		Подготовка к соревнованиям	**1**
215.		Подготовка к соревнованиям	**1**
216.		Подготовка к соревнованиям	**1**

Приложение 2

Контрольно-измерительные материалы

ПРОТОКОЛ

тестирования физической подготовленности

№ п/п	Ф.И. учащегося	Упражнение					примечания	
		Бег 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3х10 м,	Наклон вперёд из положения	вестибулярная устойчиво		

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____

ПРОТОКОЛ

тестирования игрового мышления и ориентировки

Группа _____

№ игрока	Фамилия, имя	Быстрота ориентировки				Эффективность решений				Способность предугадывать				примечания
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	

Дата тестирования _____
Подпись тренера _____

ПРОТОКОЛ
тестирования игровой агрессивности и бойцовских качеств

Группа _____

№ игрока	Фамилия, имя	активность				настойчивость				смелость				выдержка				Средний балл
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____

ДИАГНОСТИКА ИГРОВОЙ ОДАРЁННОСТИ

ПРОТОКОЛ Теста № 1 «Бегуны»

№ игрока	Фамилия, имя	Количество осаленных игроков	Номера осаленных игроков	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____

ПРОТОКОЛ Теста № 2 «Охота на уток»

№ игрока	Фамилия, имя	Охотник	Утка	Количество очков	примечание

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____

ПРОТОКОЛ Теста № 3 «Борьба за мяч»

№ игрока	Фамилия, имя	Владение мячом	Количество очков	Рейтинг	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____

ПРОТОКОЛ Теста № 4 «Защитник и нападающий»

№ игрока	Фамилия, имя	Защитник	Нападающий	Количество очков	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись тренера _____