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 14:09:12+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: 10-12 лет
Срок реализации: 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: базовый

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

г. Челябинск, 2023г.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол (базовый 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» (базовый уровень)

Название программы	«Футбол»
ФИО педагога, реализующего программу	Макаров Антон Олегович Угренев Денис Игоревич
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма обучения	Очная
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	3 года
Количество часов по программе	216
Содержание программы	Разделы: Вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, двусторонние игры, подготовка к соревнованиям, контрольные нормативы
Возраст обучающихся	10-12 лет
Цель программы	Обучение техническим и тактическим приемам игры в футбол.
Задачи программы	1. Предметные задачи: • обучить сложным техническим приемам игры в футбол; • обучить тактическим приемам игры в футбол; • научить применять полученные знания и навыки в соревновательной деятельности. 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); • укрепить здоровье обучающихся; • способствовать формированию функциональной грамотности у 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:** - освоить сложные технические приемы игры в футбол; - освоить тактические приемы игры в футбол; - уметь применять полученные знания и навыки в условиях соревновательной деятельности. **Метапредметные результаты:** - развитие волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями; - положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся; - укреплениездоровья обучающихся; - прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у 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……...……...….7

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……...……...17

1.4. Планируемые результаты……29

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график…….……..…….…....30

2.2. Условия реализации программы…….....36

2.3. Формы аттестации……..……..……36

2.4. Оценочные материалы……..…….....38

2.5. Методические материалы…….……..…….....42

Раздел №3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся……45

3.2. Формы и методы воспитания……..45

3.3. Условия воспитания, анализ результатов……..46

3.4. Календарный план воспитательной работы……...47

4. Список литературы……..……..…..……....49

5. Приложения …….....50

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол – базовый 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 программы организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности программы (Базовый уровень).

Базовый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к освоению более сложных технических элементов в рамках содержательно-тематического направления программы, а также распределению по полю и ориентирование в нем.

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.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол – базовый уровень» уделяется внимание формированию у обучающихся функциональной грамотности. Необходимость этого обусловлена современными ориентирами в образовании - не дать как можно больше новых знаний обучающимся, а научить их использовать в повседневной жизни: умение решать учебные задачи и жизненные проблемные ситуации на основе сформированных предметных, метапредметных и универсальных способов деятельности, включающих владение ключевыми компетенциями.

Для этого специально разработаны и включены в программу- отдельные задания.

Специально разработанные задания, направленные на развитие функциональной грамотности, используются в учебном процессе при изучении разделов программы «Вводное занятие», «Психологическая подготовка».

1.1.6. Адресат программы

Адресат программы: рассчитана на мальчиков в возрасте от 10 до 12 лет, реализуется в течении трех лет обучения, обеспечивая непрерывность дополнительного образования.

Период развития (10-12 лет), для которого характерны: доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, эмоционально-комфортных потребностей. Решающая роль школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей; возрастающая способность противостоять отрицательным влияниям среды, которая сочетается со склонностью к подчинению им при неблагоприятных условиях. Сохранение высокой зависимости от влияния взрослых (учителей, родителей) в развитии. Исследуемый возраст, отдельные его стадии относятся к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обусловливает его исключительную сложность и противоречивость, причем противоречивый характер проявляется не только в физическом и психосексуальном развитии, но и в развитии интеллекта, а также в социальном развитии. Личность подростка дисгармонична, т.к. свертывается установившаяся система интересов, протестующий способ поведения сочетается с возрастающей самостоятельностью, с более многообразными и содержательными отношениями с другими детьми, и со взрослыми, со значительным расширением сферы его деятельности, качественно меняющей свой характер вследствие направленности на новые формы отношений. Таким образом, футбол на данном этапе должен стать мостиком во взаимоотношениях с окружением, а также способом самоидентификации для обучающегося. Следовательно, 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 3 года 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 – базовый 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.

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 – базовый уровень» обучающиеся могут продолжить обучение по программе «Футбол – углубленный 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	2 год	3 год
Количество раз в неделю	3	3	3
Продолжительность одного занятия (мин)	45х2	45х2	45х2
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество часов в год	216	216	216

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры в футбол.

Задачи программы:

1. Предметные задачи:

• обучить сложным техническим приемам игры в футбол;

• обучить тактическим приемам игры в футбол;

• научить применять полученные знания и навыки в соревновательной деятельности.

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);

• укрепить здоровье обучающихся;

• способствовать формированию функциональной грамотности у 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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Футбол» I год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	

Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности Выполнение практических заданий, направленных на формирование функциональной грамотности «Правила футбольного клуба»	2	2		Текущая беседа (входной контроль)
	Итого	**2**	**2**		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
2.	Упражнения для развития силы	2		2	Нормативы (текущий контроль)
3.	Упражнения для развития быстроты	6		6	Нормативы (текущий контроль)
4.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
5.	Упражнения для развития ловкости	8		8	Нормативы (текущий контроль)
6.	Упражнения для развития гибкости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
7.	Упражнения для развития координации	8		8	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**36**		**36**	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
8.	Упражнения для развития силы	2		2	Нормативы (текущий контроль)
9.	Упражнения для развития быстроты	6		6	Нормативы (текущий контроль)
10.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
11.	Упражнения для развития ловкости	8		8	Нормативы (текущий контроль)
12.	Упражнения для развития гибкости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
13.	Упражнения для развития координации	8		8	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**36**		**36**	
Раздел 4 «Техническая подготовка»					

14.	Ведение мяча (дриблинг)	8		8	Нормативы (текущий контроль)
15.	Удары по мячу ногой	8		8	Нормативы (текущий контроль)
16.	Удары по мячу головой	4		4	Нормативы (текущий контроль)
17.	Остановка (прием) мяча	6		6	Нормативы (текущий контроль)
18.	Обманные движения	8		8	Нормативы (текущий контроль)
19.	Передачи мяча	8		8	Нормативы (текущий контроль)
20.	Открывания	2		2	Нормативы (текущий контроль)
21.	Выбор позиции	2		2	Нормативы (текущий контроль)
22.	Отбор/прессинг	6		6	Нормативы (текущий контроль)
23.	Опека	2		2	Нормативы (текущий контроль)
24.	Сокращение/создание пространства	2		2	Нормативы (текущий контроль)
25.	Техника игры вратаря	4		4	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**60**		**60**	
Раздел 4 «Тактическая подготовка»					
26.	Тактика нападения	6	2	4	Решение задач (текущий контроль)
27.	Тактика защиты	6	2	4	Решение задач (текущий контроль)
28.	Игра в зонах	4	2	2	Решение задач (текущий контроль)
29.	Персональная опека	4	2	2	Решение задач (текущий контроль)

30.	Переход из обороны в атаку	4	2	2	Решение задач (текущий контроль)
31.	Переход из атаки в оборону	4	2	2	Решение задач (текущий контроль)
32.	Тактика вратаря	2		2	Решение задач (текущий контроль)
	Итого	**30**	**12**	**18**	
Раздел 6 «Психологическая подготовка»					
33.	Роль психологии в футболе Выполнение практических заданий, направленных на формирование функциональной грамотности «Психологические качества футболиста»	4	4		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**4**	**4**		
Раздел 7 «Восстановительные мероприятия»					
34.	Роль восстановительных мероприятий в футболе	**4**	**4**		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**4**	**4**		
Раздел 8 «Двусторонние игры»					
35.	Игра в футбол в различных форматах	30		30	Анализ ТТД (текущий контроль)
	Итого	**30**		**30**	
Раздел 9 «Подготовка к соревнованиям»					
36.	Подготовка к соревнованиям	6		6	Соревнования (промежуточная аттестация)
	Итого	**6**		**6**	
Раздел 10 «Контрольные нормативы»					
37.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)
	Итого	**8**		**8**	
	Всего	**216**	**22**	**194**	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» II год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности Выполнение практических	2	2		Текущая беседа (входной

	заданий, направленных на формирование функциональной грамотности «Правила футбольного клуба»				контроль)
	Итого	**2**	**2**		-
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
2.	Упражнения для развития силы	4		4	Нормативы (текущий контроль)
3.	Упражнения для развития быстроты	6		6	Нормативы (текущий контроль)
4.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
5.	Упражнения для развития ловкости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
6.	Упражнения для развития гибкости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
7.	Упражнения для развития координации	6		6	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**34**		**34**	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
8.	Упражнения для развития силы	4		4	Нормативы (текущий контроль)
9.	Упражнения для развития быстроты	6		6	Нормативы (текущий контроль)
10.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
11.	Упражнения для развития ловкости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
12.	Упражнения для развития гибкости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
13.	Упражнения для развития координации	6		6	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**34**		**34**	
Раздел 4 «Техническая подготовка»					
14.	Ведение мяча (дриблинг)	8		8	Нормативы (текущий

					контроль)
15.	Удары по мячу ногой	8		8	Нормативы (текущий контроль)
16.	Удары по мячу головой	4		4	Нормативы (текущий контроль)
17.	Остановка (прием) мяча	6		6	Нормативы (текущий контроль)
18.	Обманные движения	8		8	Нормативы (текущий контроль)
19.	Передачи мяча	6		6	Нормативы (текущий контроль)
20.	Открывания	2		2	Нормативы (текущий контроль)
21.	Выбор позиции	2		2	Нормативы (текущий контроль)
22.	Отбор/прессинг	6		6	Нормативы (текущий контроль)
23.	Опека	2		2	Нормативы (текущий контроль)
24.	Сокращение/создание пространства	2		2	Нормативы (текущий контроль)
25.	Техника игры вратаря	4		4	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**58**		**58**	
Раздел 4 «Тактическая подготовка»					
26.	Тактика нападения	4		4	Решение задач (текущий контроль)
27.	Тактика защиты	4		4	Решение задач (текущий контроль)
28.	Игра в зонах	4		4	Решение задач (текущий контроль)
29.	Персональная опека	4		4	Решение задач (текущий контроль)
30.	Переход из обороны в атаку	6	2	4	Решение задач (текущий

					контроль)
31.	Переход из атаки в оборону	6	2	4	Решение задач (текущий контроль)
32.	Тактика вратаря	2		2	Решение задач (текущий контроль)
	Итого	**30**	**4**	**26**	
Раздел 6 «Психологическая подготовка»					
33.	Самоконтроль Выполнение практических заданий, направленных на формирование функциональной грамотности «Режим футболиста»	8	8		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**8**	**8**		
Раздел 7 «Восстановительные мероприятия»					
34.	Роль восстановительных мероприятий в футболе	**6**	**6**		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**6**	**6**		
Раздел 8 «Двусторонние игры»					
35.	Игра в футбол в различных форматах	30		30	Анализ ТТД (текущий контроль)
	Итого	**30**		**30**	
Раздел 9 «Подготовка к соревнованиям»					
36.	Подготовка к соревнованиям	6		6	Соревнования (промежуточная аттестация)
	Итого	**6**		**6**	
Раздел 10 «Контрольные нормативы»					
37.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)
	Итого	**8**		**8**	
	Всего	**216**	**20**	**196**	

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» III год обучения

№ п/п	Наименование разделов/тем программы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Техника безопасности Выполнение практических заданий, направленных на	2	2		Текущая беседа (входной контроль)

	формирование функциональной грамотности «Правила футбольного клуба»				
	Итого	**2**	**2**		**-**
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»					
2.	Упражнения для развития силы	4		4	Нормативы (текущий контроль)
3.	Упражнения для развития быстроты	8		8	Нормативы (текущий контроль)
4.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
5.	Упражнения для развития ловкости	8		8	Нормативы (текущий контроль)
6.	Упражнения для развития гибкости	4		4	Нормативы (текущий контроль)
7.	Упражнения для развития координации	6		6	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**36**		**36**	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»					
8.	Упражнения для развития силы	4		4	Нормативы (текущий контроль)
9.	Упражнения для развития быстроты	8		8	Нормативы (текущий контроль)
10.	Упражнения для развития выносливости	6		6	Нормативы (текущий контроль)
11.	Упражнения для развития ловкости	8		8	Нормативы (текущий контроль)
12.	Упражнения для развития гибкости	4		4	Нормативы (текущий контроль)
13.	Упражнения для развития координации	6		6	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**36**		**36**	
Раздел 4 «Техническая подготовка»					
14.	Ведение мяча (дриблинг)	6		6	Нормативы (текущий контроль)

15.	Удары по мячу ногой	6		6	Нормативы (текущий контроль)
16.	Удары по мячу головой	4		4	Нормативы (текущий контроль)
17.	Остановка (прием) мяча	6		6	Нормативы (текущий контроль)
18.	Обманные движения	6		6	Нормативы (текущий контроль)
19.	Передачи мяча	6		6	Нормативы (текущий контроль)
20.	Открывания	4		4	Нормативы (текущий контроль)
21.	Выбор позиции	4		4	Нормативы (текущий контроль)
22.	Отбор/прессинг	4		4	Нормативы (текущий контроль)
23.	Опека	2		2	Нормативы (текущий контроль)
24.	Сокращение/создание пространства	4		4	Нормативы (текущий контроль)
25.	Техника игры вратаря	4		4	Нормативы (текущий контроль)
	Итого	**56**		**56**	
Раздел 4 «Тактическая подготовка»					
26.	Тактика нападения	4		4	Решение задач (текущий контроль)
27.	Тактика защиты	4		4	Решение задач (текущий контроль)
28.	Игра в зонах	4		4	Решение задач (текущий контроль)
29.	Персональная опека	4		4	Решение задач (текущий контроль)
30.	Переход из обороны в атаку	6		6	Решение задач (текущий контроль)

31.	Переход из атаки в оборону	6		6	Решение задач (текущий контроль)
32.	Тактика вратаря	2		2	Решение задач (текущий контроль)
	Итого	**30**		**30**	
Раздел 6 «Психологическая подготовка»					
33.	Самоконтроль Выполнение практических заданий, направленных на формирование функциональной грамотности «Эмоции в футболе и их значимость»	6	6		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**6**	**6**		
Раздел 7 «Восстановительные мероприятия»					
34.	Роль восстановительных мероприятий в футболе	**6**	**6**		Опрос (текущий контроль)
	Итого	**6**	**6**		
Раздел 8 «Двусторонние игры»					
35.	Игра в футбол в различных форматах	30		30	Анализ ТТД (текущий контроль)
	Итого	**30**		**30**	
Раздел 9 «Подготовка к соревнованиям»					
36.	Подготовка к соревнованиям	6		6	Соревнования (промежуточная аттестация)
	Итого	**6**		**6**	
Раздел 10 «Контрольные нормативы»					
37.	Контрольные нормативы	8		8	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)
	Итого	**8**		**8**	
	Всего	**216**	**14**	**202**	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале. Повторение правил футбольного клуба.
Выполнение задания по изученному материалу
Форма контроля: текущая беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 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 (6 часов)

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон, бег с изменением направления.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».

- Упражнения для развития выносливости (6 часов)

- 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 (8 часов)

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

- Упражнения для развития гибкости (6 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 *(8 часов)*

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

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Практика:

- Упражнения для развития силы (2 часа)

- 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.

- Упражнения для развития быстроты (6 часов)

- 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 (6 часов)

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 30 мин.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 20—25 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 (8 часов)

- 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 (6 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 *(8 часов)*

- Удары по мячу из различных положений
- Эстафеты с мячом

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Техническая подготовка (60 часов)

Практика:

- ведение мяча (дриблинг) (8 часов) – (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, внутренней, внешней и среднею частью подъема, ведение мяча по направлению, с изменением направления и скорости передвижения, с увеличением скорости движения, увеличения сопротивления, с рывками различной скорости)

- удары по мячу ногой (8 часов) – (удары внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой по летящему, катящемуся, прыгающему мячу, выполнение ударами всеми видами после ведения, обводки, с последующей увеличением скорости, удары на силу, точность)

- удары по мячу головой (4 часа)– (удары средней и боковой частью лба, в прыжке, с разбега, на месте, удары на точность)

- остановка (прием) мяча (6 часов) – (остановка мяча ногой, туловищем, головой, остановка мяча всеми способами летящих, катящихся мячей с различной скоростью)

- обманные движения (8 часов)– (*уходом*: выпадом, переносом ноги через мяч, двойным переводом, фамильные, с движением в сторону/вперед/назад/с остановкой; *ударом*; *остановкой мяча*)

- передачи (8 часов)– (передачи внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)

- открывания (2 часа)– (техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты)

- выбор позиции (2 часа)– (подстраховка партнеров, правильный выбор позиции на поле в зависимости от игровых ситуаций)

- отбор мяча/прессинг (6 часов)– (отбор мяча с помощью удара ногой, остановки ногой, толчком плечом, в единоборстве, умение выбрать момент отбора)

- опека (2 часа)– (сопровождение соперника, передача опекуна партнеру по команде)

- сокращение/создание пространства (2 часа)– (движение без мяча, забегания, уход от опекунов и увод соперников с их позиций)

- техника игры вратаря (4 часа)– (ловля мяча, отбивание мяча, начало атаки)

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Тактическая подготовка (30 часов)

Теория:

- тактика нападения (2 часа)– (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)

- тактика защиты (2 часа)- (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)

- персональная опека (2 часа)– (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)

- игра в зонах (2 часа)– (зональные тактические действия)

- переход из обороны в атаку (2 часа) – (организация переходов из обороны в атаку)

- переход из атаки в оборону (2 часа) – (организация перехода из атаки в оборону)

Практика:

- тактика нападения (4 часа)– (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)

- тактика защиты (4 часа)- (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)

- персональная опека (2 часа)– (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)

- игра в зонах (2 часа)– (зональные тактические действия)

- переход из обороны в атаку (2 часа) – (организация переходов из обороны в атаку)

- переход из атаки в оборону (2 часа) – (организация перехода из атаки в оборону)

- тактика вратаря (2 часа) – (начало атаки, подсказывания во время игры линии обороны, расстановка во время стандартных положений в обороне)
Форма контроля: решение задач

Раздел 6.
Теория: Психологическая подготовка (4 часа) – роль психологии в футболе
Выполнение задания по изученному материалу «Психологические качества футболиста»
Форма контроля: опрос

Раздел 7.
Теория: Восстановительные мероприятия (4 часа) – роль восстановительных мероприятий в футболе
Форма контроля: опрос

Раздел 8. Двусторонние игры (30 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 9. 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 10. Контрольные нормативы 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	10 лет	150	7	25	15	8.0	25	5,9	11.0
2	11 лет	160	9	26	17	7.5	26	5,7	10.5
3	12 лет	170	11	27	20	7.0	27	5,5	10.0

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	10 лет	10	10	90	90	6	6
2	11 лет	12	12	100	100	7	8
3	12 лет	15	15	110	110	8	10

***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

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале. Повторение правил футбольного клуба.
Выполнение задания по изученному материалу

Форма контроля: текущая беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (34 часа)

Практика:

- Упражнения для развития силы (4 часа)

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

- Упражнения для развития быстроты (6 часов)

- 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 (6 часов)

- 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 (6 часов)

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

- Упражнения для развития гибкости (6 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 *(6 часов)*

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

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (34 часов)

Практика:

- Упражнения для развития силы (4 часа)

- 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 (6 часов)

- 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 (6 часов)

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 20 мин.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 20—25 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 (6 часов)

- 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 (6 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 *(6 часов)*

- Удары по мячу из различных положений
- Эстафеты с мячом

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Техническая подготовка (58 часов)

Практика:

- ведение мяча (дриблинг) (8 часов) – (ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, внутренней, внешней и среднею частью подъема, ведение мяча по направлению, с изменением направления и скорости передвижения, с увеличением скорости движения, увеличения сопротивления, с рывками различной скорости)

- удары по мячу ногой (8 часов) – (удары внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой по летящему, катящемуся, прыгающему мячу, выполнение ударами всеми видами после ведения, обводки, с последующей увеличением скорости, удары на силу, точность)

- удары по мячу головой (4 часа)– (удары средней и боковой частью лба, в прыжке, с разбега, на месте, удары на точность)

- остановка (прием) мяча (6 часов) – (остановка мяча ногой, туловищем, головой, остановка мяча всеми способами летящих, катящихся мячей с различной скоростью)

- обманные движения (8 часов)– (*уходом*: выпадом, переносом ноги через мяч, двойным переводом, фамильные, с движением в сторону/вперед/назад/с остановкой; *ударом*; *остановкой мяча*)

- передачи (6 часов)– (передачи внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)

- открывания (2 часа)– (техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты)

- выбор позиции (2 часа)– (подстраховка партнеров, правильный выбор позиции на поле в зависимости от игровых ситуаций)

- отбор мяча/прессинг (6 часов)– (отбор мяча с помощью удара ногой, остановки ногой, толчком плечом, в единоборстве, умение выбрать момент отбора)

- опека (2 часа)– (сопровождение соперника, передача опекуна партнеру по команде)

- сокращение/создание пространства (2 часа)– (движение без мяча, забегания, уход от опекунов и увод соперников с их позиций)

- техника игры вратаря (4 часа)– (ловля мяча, отбивание мяча, начало атаки)

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Тактическая подготовка (30 часов)

Теория:

- переход из обороны в атаку (2 часа) – (организация переходов из обороны в атаку)

- переход из атаки в оборону (2 часа) – (организация перехода из атаки в оборону)

Практика:

- тактика нападения (4 часа)– (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)

- тактика защиты (4 часа)- (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)

- персональная опека (4 часа)– (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)

- игра в зонах (4 часа)– (зональные тактические действия)

- переход из обороны в атаку (4 часа) – (организация переходов из обороны в атаку)

- переход из атаки в оборону (4 часа) – (организация перехода из атаки в оборону)

- тактика вратаря (2 часа) – (начало атаки, подсказывания во время игры линии обороны, расстановка во время стандартных положений в обороне)

Форма контроля: решение задач

Раздел 6.

Теория: Психологическая подготовка (8 часов) – самоконтроль

Выполнение задания по изученному материалу «Режим футболиста»
Форма контроля: опрос
Раздел 7.
Теория: Восстановительные мероприятия (6 часов) – роль восстановительных мероприятий в футболе
Форма контроля: опрос
Раздел 8. Двусторонние игры (30 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 9. 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 10. Контрольные нормативы 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	10 лет	150	7	25	15	8.0	25	5,9	11.0
2	11 лет	160	9	26	17	7.5	26	5,7	10.5
3	12 лет	170	11	27	20	7.0	27	5,5	10.0

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	10 лет	10	10	90	90	6	6
2	11 лет	12	12	100	100	7	8
3	12 лет	15	15	110	110	8	10

***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

Содержание учебного плана третьего года обучения
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале. Повторение правил футбольного клуба.
Выполнение задания по изученному материалу
Форма контроля: текущая беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 часов)
Практика:
- Упражнения для развития силы (4 часа)
- Приседания.

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

- Упражнения для развития быстроты(8 часов)

- 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(6 часов)

- 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(8 часов)

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

- Упражнения для развития гибкости(4 часа)

- 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*(6 часов)*

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

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 часов)

Практика:

- Упражнения для развития силы (4 часа)

- 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(8 часов)

- 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(6 часов)

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 20 мин.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 20—25 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(6 часов)

- 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(4 часа)

- 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*(6 часов)*

- Удары по мячу из различных положений
- Эстафеты с мячом

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Техническая подготовка (56 часов)

Практика:

- ведение мяча (дриблинг) (6 часов) – (совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки)
- удары по мячу ногой (6 часов) – (удары всеми способами с поворотом на 90-180 С, удар подсечка, удары но точность, силу, дальность)
- удары по мячу головой (4 часа)– (удары средней и боковой частью лба, в прыжке, с разбега, на месте, удары на точность)
- остановка (прием) мяча (6 часов) – (остановка мяча всеми способами на высокой скорости движения)
- обманные движения (6 часов)– (*уходом*: выпадом, переносом ноги через мяч, двойным переводом, фамильные, с движением в сторону/вперед/назад/с остановкой; *ударом*; *остановкой мяча*)
- передачи (6 часов)– (передачи внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)
- открывания (4 часа)– (техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты)
- выбор позиции (4 часа)– (подстраховка партнеров, правильный выбор позиции на поле в зависимости от игровых ситуаций)

- отбор мяча/прессинг (4 часа)– (отбор мяча с помощью удара ногой, остановки ногой, толчком плечом, в единоборстве, умение выбрать момент отбора)

- опека (2 часа)– (сопровождение соперника, передача опекуна партнеру по команде)

- сокращение/создание пространства (4 часа)– (движение без мяча, забегания, уход от опекунов и увод соперников с их позиций)

- техника игры вратаря (4 часа)– (ловля мяча, отбивание мяча, начало атаки)

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Тактическая подготовка (30 часов)

Практика:

- тактика нападения (4 часа)– (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)

- тактика защиты (4 часа)- (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)

- персональная опека (4 часа)– (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)

- игра в зонах (4 часа)– (зональные тактические действия)

- переход из обороны в атаку (6 часов) – (организация переходов из обороны в атаку)

- переход из атаки в оборону (6 часов) – (организация перехода из атаки в оборону)

- тактика вратаря (2 часа) – (начало атаки, подсказывания во время игры линии обороны, расстановка во время стандартных положений в обороне)

Форма контроля: решение задач

Раздел 6.

Теория: Психологическая подготовка (6 часов) – самоконтроль

Выполнение задания по изученному материалу «Эмоции в футболе и их значимость»

Форма контроля: опрос

Раздел 7.

*Теория:*Восстановительные мероприятия (6 часов) – роль восстановительных мероприятий в футболе

Форма контроля: опрос

Раздел 8. Двусторонние игры (30 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 9.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 10. Контрольные нормативы 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	10 лет	150	7	25	15	8.0	25	5,9	11.0
2	11 лет	160	9	26	17	7.5	26	5,7	10.5
3	12 лет	170	11	27	20	7.0	27	5,5	10.0

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	10 лет	10	10	90	90	6	6
2	11 лет	12	12	100	100	7	8
3	12 лет	15	15	110	110	8	10

***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:

- освоить сложные технические приемы игры в футбол;
- освоить тактические приемы игры в футбол;
- уметь применять полученные знания и навыки в условиях соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развитие волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;
- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- прослеживается положительная динамика в формировании функциональной грамотности у 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»
1 год обучения
(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**	**4**	**4**	**4**	**2**	**2**	
	Теория	**2**													**2**	**2**	**2**	**4**		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»
1год обучения
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**	**4**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**						**194**
	Теория	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**																				**22**

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»
2 год обучения
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**	**4**	**4**	**2**	**2**	
	Теория	**2**														**2**	**2**	**4**		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»
2 год обучения
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**	**4**	**4**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**						**196**
	Теория	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**																				**20**

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»
3 год обучения
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**	**4**	**4**	**2**	**2**	
	Теория	**2**														**2**	**2**	**4**		

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»
3год обучения
II полугодие 2026-2027 учебный год

Месяц		Январь			Февраль				Март				Апрель					Май				Июнь	Июль	Август	**Всего учебных нелель**	**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**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**						**202**
	Теория	**2**	**2**																							**14**

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:

- опрос,
- тестирование,
- сдача нормативов

Формами итоговой аттестации являются:

- соревнования;
- 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	сдача контрольных нормативов, тестирование, опрос

		общеобразовательной программы обучающимися	
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 освоения программ)	Методические указания для проведения тестирования уровня	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других	Тестирование, опрос

	специальной и технической подготовки	видов подготовки	

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.

Оценка функциональной грамотности

Для оценки выполнения обучающимися заданий, направленных на формирование функциональной грамотности в рамках текущего контроля может использоваться дихотомическая шкала (неправильный ответ - 0 баллов, правильный ответ-1 балл), политомическая шкала (верный ответ-2 балла, частично верный ответ – 1 балл, неверный ответ – 0 баллов) - для выполнения заданий со свободным полным ответом.

Количество правильно решенных заданий	**Уровень сформированности функциональной грамотности**
85-100%	высокий
51-84%	средний
Менее 50 %	низкий

Сформированность функциональной грамотности у обучающихся по окончании программы оценивается в процессе решения проектных задач на 2 уровнях: среднем и высоком. Оценочные материалы представлены в Приложении.

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.

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:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления 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-	Ноябрь 2026	Соревнования	Фотоотчет о

	футболу «Детская Северо-западная лига»	– апрель 2027		соревновании
5	Веселые старты, посвященные Дню защитника Отечества	Февраль 2026	Командные игры	Фотоотчет о 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

Первый год обучения

№ 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	**1**
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.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
57.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
58.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
59.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
60.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
61.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
62.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
63.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
64.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
65.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
66.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
67.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
68.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
69.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
70.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
71.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
72.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
73.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
74.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
75.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
76.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
77.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
78.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
79.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
80.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
81.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
82.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
83.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
84.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
85.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
86.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
87.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
88.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
89.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**

90.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
91.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
92.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
93.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
94.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
95.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
96.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
97.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
98.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
99.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
100.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
101.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
102.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
103.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
104.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
105.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
106.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
107.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
108.		Техническая подготовка: открывания	**1**
109.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
110.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
111.		Психологическая подготовка: роль психологии в футболе	**1**
112.		Психологическая подготовка: роль психологии в футболе	**1**
113.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
114.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
115.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
116.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
117.		Психологическая подготовка: роль психологии в футболе	**1**
118.		Психологическая подготовка: роль психологии в футболе	**1**
119.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
120.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
121.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
122.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
123.		Восстановительные мероприятия	**1**
124.		Восстановительные мероприятия	**1**
125.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
126.		Техническая подготовка: опека	**1**
127.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
128.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
129.		Восстановительные мероприятия	**1**
130.		Восстановительные мероприятия	**1**
131.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
132.		Техническая подготовка: сокращение/создание пространства	**1**
133.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**

134.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
135.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
136.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
137.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
138.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
139.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
140.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
141.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
142.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
143.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
144.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
145.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
146.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
147.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
148.		Техническая подготовка: открывания	**1**
149.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
150.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
151.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
152.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
153.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
154.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
155.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
156.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
157.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
158.		Техническая подготовка: опека	**1**
159.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
160.		Техническая подготовка: сокращение/создание пространства	**1**
161.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
162.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
163.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
164.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
165.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
166.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
167.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
168.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
169.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
170.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
171.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
172.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
173.		Тактическая подготовка: тактика игры вратаря	**1**
174.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
175.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
176.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
177.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
178.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
179.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
180.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**

181.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
182.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
183.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
184.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
185.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
186.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
187.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
188.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
189.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
190.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
191.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
192.		Тактическая подготовка: тактика игры вратаря	**1**
193.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
194.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
195.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
196.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
197.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
198.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
199.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
200.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
201.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
202.		Техническая подготовка: обманные движения	**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**

Второй год обучения

№ 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	**1**
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.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
57.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
58.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
59.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
60.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
61.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
62.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
63.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
64.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
65.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
66.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
67.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
68.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
69.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
70.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
71.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
72.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
73.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
74.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
75.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
76.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
77.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
78.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
79.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
80.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
81.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
82.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
83.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
84.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
85.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
86.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
87.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
88.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
89.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
90.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
91.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
92.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
93.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
94.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
95.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
96.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
97.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
98.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
99.		Восстановительные мероприятия	**1**
100.		Восстановительные мероприятия	**1**
101.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
102.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**

103.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
104.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
105.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
106.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
107.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
108.		Техническая подготовка: открывания	**1**
109.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
110.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
111.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
112.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
113.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
114.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
115.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
116.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
117.		Восстановительные мероприятия	**1**
118.		Восстановительные мероприятия	**1**
119.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
120.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
121.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
122.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
123.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
124.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
125.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
126.		Техническая подготовка: опека	**1**
127.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
128.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
129.		Восстановительные мероприятия	**1**
130.		Восстановительные мероприятия	**1**
131.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
132.		Техническая подготовка: сокращение/создание пространства	**1**
133.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
134.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
135.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
136.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
137.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
138.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
139.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
140.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
141.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
142.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
143.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
144.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
145.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
146.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
147.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
148.		Техническая подготовка: открывания	**1**
149.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**

150.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
151.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
152.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
153.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
154.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
155.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
156.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
157.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
158.		Техническая подготовка: опека	**1**
159.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
160.		Техническая подготовка: сокращение/создание пространства	**1**
161.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
162.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
163.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
164.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
165.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
166.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
167.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
168.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
169.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
170.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
171.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
172.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
173.		Тактическая подготовка: тактика игры вратаря	**1**
174.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
175.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
176.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
177.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
178.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
179.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
180.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
181.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
182.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
183.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
184.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
185.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
186.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
187.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
188.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
189.		Техническая подготовка: ведение мяча	**1**
190.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
191.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
192.		Тактическая подготовка: тактика игры вратаря	**1**
193.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
194.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
195.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
196.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**

197.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
198.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
199.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
200.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
201.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
202.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**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**

Третий год обучения

№ 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	**1**
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.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
57.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
58.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
59.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
60.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
61.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
62.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
63.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
64.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
65.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
66.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
67.		ОФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
68.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
69.		СФП: Упражнения для развития гибкости	**1**
70.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
71.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**

72.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
73.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
74.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
75.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
76.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
77.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
78.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
79.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
80.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
81.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
82.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
83.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
84.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
85.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
86.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
87.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
88.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
89.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
90.		Техническая подготовка: техника игры вратаря	**1**
91.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
92.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
93.		Восстановительные мероприятия	**1**
94.		Восстановительные мероприятия	**1**
95.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
96.		Техническая подготовка: открывания	**1**
97.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
98.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
99.		Восстановительные мероприятия	**1**
100.		Восстановительные мероприятия	**1**
101.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
102.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
103.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
104.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
105.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
106.		Психологическая подготовка: самоконтроль	**1**
107.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
108.		Техническая подготовка: открывания	**1**
109.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
110.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
111.		Восстановительные мероприятия	**1**
112.		Восстановительные мероприятия	**1**
113.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
114.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
115.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
116.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
117.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
118.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
119.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**

120.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
121.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
122.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
123.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
124.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
125.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
126.		Техническая подготовка: опека	**1**
127.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
128.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
129.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
130.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
131.		ОФП: Упражнения для развития координации	**1**
132.		Техническая подготовка: сокращение/создание пространства	**1**
133.		СФП: Упражнения для развития координации	**1**
134.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
135.		ОФП: Упражнения для развития силы	**1**
136.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
137.		СФП: Упражнения для развития силы	**1**
138.		Техническая подготовка: отбор мяча	**1**
139.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
140.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
141.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
142.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
143.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
144.		Техническая подготовка: передачи мяча	**1**
145.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
146.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
147.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
148.		Техническая подготовка: открывания	**1**
149.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
150.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
151.		ОФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
152.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
153.		СФП: Упражнения для развития быстроты	**1**
154.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
155.		ОФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
156.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
157.		СФП: Упражнения для развития выносливости	**1**
158.		Техническая подготовка: опека	**1**
159.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
160.		Техническая подготовка: сокращение/создание пространства	**1**
161.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
162.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
163.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
164.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
165.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**

166.		Техническая подготовка: удары по мячу головой	**1**
167.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
168.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
169.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
170.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
171.		Техническая подготовка: остановка (прием мяча)	**1**
172.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
173.		Тактическая подготовка: тактика игры вратаря	**1**
174.		Двусторонние игры: игра в футбол	**1**
175.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
176.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
177.		Техническая подготовка: обманные движения	**1**
178.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
179.		Техническая подготовка: выбор позиции	**1**
180.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
181.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
182.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
183.		Техническая подготовка: удары по мячу ногой	**1**
184.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
185.		Техническая подготовка: открывания	**1**
186.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
187.		Техническая подготовка: создание/сокращение пространства	**1**
188.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
189.		Техническая подготовка: создание/сокращение пространства	**1**
190.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
191.		Тактическая подготовка: игра в зонах	**1**
192.		Тактическая подготовка: тактика игры вратаря	**1**
193.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**1**
194.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
195.		Тактическая подготовка: персональная опека	**1**
196.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
197.		ОФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
198.		Тактическая подготовка: тактика нападения	**1**
199.		СФП: Упражнения для развития ловкости	**1**
200.		Тактическая подготовка: тактика защиты	**1**
201.		Тактическая подготовка: переход из обороны в атаку	**1**
202.		Тактическая подготовка: переход из атаки в оборону	**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 _____

Приложение 3

Задания, направленные на функциональную грамотность

Задание 1 к теме: Правила футбольного клуба

Проранжируйте основные качества футболиста от самого главного:

1. Ответственность
2. Уверенность в себе
3. Скорость
4. Выносливость
5. Сила
6. Координация
7. Ловкость
8. Быстрота
9. Доброта
10. Упорство

Задание 2 к теме: Правила футбольного клуба

Соотнесите основные правила посещения футбольного клуба и качества:

1. Выполнять указания тренера	уважение
2. Не опаздывать на тренировки	ответственность
3. Не мешать заниматься товарищам по команде	дисциплина
4. Творческий подход в тренировках	креативность
5. Не лениться	упорство

Задание 1 к теме: «Психологические качества футболиста»

Как вы понимаете выражение психологические качества личности?

Задание 2 к теме: «Психологические качества футболиста»

Прочитайте текст, заполните таблицу:

Фундаментом всей психологической структуры личности и ее содержания являются ее психические свойства: направленность, темперамент, характер и способности.

Так, выделяются познавательные или интеллектуальные, эмоциональные и волевые свойства человека. **Волевые свойства** характеризуются как

настойчивость, целеустремленность, выдержка и самообладание. **Эмоциональные качества** проявляются в способности к сопереживанию, чуткости, доброжелательности и т.п.

Направленность личности — выражает жизненную позиции человека, под которой понимается преобладающий вид потребностей, характер интересов, убеждений и идеалов, уровень активности человека и ее направленность. С этой позиции людей характеризуют как теоретиков и практиков, корыстных и бескорыстных, верующих и неверующих, пассивных и активных и т.д.;

Темперамент личности — характеризует те или иные природные особенности личности, полученные при рождении: индивидуальный темп и ритм протекания психических процессов. Уже со времен античности выделялись четыре вида темперамента: сангвинический (сильный), холерический (безудержный), флегматический (инертный) и меланхолический (слабый), различавшиеся между собой степенью подвижности и уравновешенности психики;

Характер личности — качество, обобщающее наиболее выраженные. тесно связанные и поэтому отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности, особенно в общении и способах поведения, природные и приобретенные свойства личности. Часто выделяются такие типы характеров, как педант, экзальтированный, экстраверт, интроверт и др. Так, для экстраверта характерны открытость, большой круг друзей, интерес к новой информации, страсть к развлечениям. Для интроверта характерно общение только по необходимости, любовь к одиночеству, сдержанность и обдуманность поступков, эмоциональная холодность;

Способности личности — индивидуально-психологические особенности человека, являющиеся условием успешного выполнения им той или иной продуктивной деятельности: способности развиваются на основе задатков человека и включают в себя целую систему интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств. Так. выдающиеся музыканты часто обладают абсолютным слухом, художники исключительной зрительной памятью, спортсмены особыми физическими задатками и волевыми качествами.

Качества	Что они включают
Волевые качества	
Эмоциональные качества	
Направленность личности	
Темперамент личности	
Характер личности	
Способности личности	

Задание 3 к теме: «Психологические качества футболиста»

Какими качествами обладаете вы?

Задание 1 к теме: «Режим футболиста»

Опишите по плану свой режим дня:

Примерный план:

1) Утренний подъем (время)
2) Завтрак (время)
3) Школа (время)
4) Обед (время)
5) Тренировка (время)
6) Полдник (время)
7) Домашнее задание (время)
8) Ужин (время)
9) Отдых (время)
10) Отбой, отход ко сну (время)

Задание 2 к теме: «Режим футболиста»

Рассчитайте какое кол-во часов вы тренируетесь в день, неделю, месяц, год

Кол-во часов	День	Неделя	Месяц	Год
Футбол				
Другая				

деятельность				

Задание 3 к теме: «Режим футболиста»

На основании собственных наблюдений разработай идеальный режим дня для себя.

Задание 1 к теме: «Эмоции в футболе и их значимость»

Прочитайте текст и ответьте на вопросы:

Эмоции играют центральную роль в футболе. От радости после забитого гола до разочарования из-за пропущенного мяча – эмоциональный фон матча постоянно меняется. Эмоции могут стать двигателем действий игрока, усиливая его желание победить или, наоборот, подавляя его стремление к успеху. Важно уметь управлять своими чувствами и не позволять им мешать концентрации на игре.

Для профессионального спортсмена мотивация – это топливо. Она вдохновляет игроков тренироваться каждый день, ставить перед собой новые цели и стремиться к их достижению. Разные игроки находят мотивацию в разных источниках:

- Желание доказать себе и другим свою ценность
- Стремление быть лучшим и завоевать признание
- Любовь к игре и команде
- Желание достичь определенных карьерных или финансовых вершин

Вот как игроки и тренеры справляются с психологическим давлением:

1. Психологи и специалисты по ментальной подготовке: Многие современные команды включают в свой штат психологов и специалистов по ментальной подготовке.

2. Релаксация и медитация: Многие футболисты прибегают к техникам релаксации и медитации. Это помогает им снять напряжение, успокоить ум и сосредоточиться на настоящем моменте.

3. Визуализация: Игроки и тренеры часто используют технику визуализации, воображая себя в успешных сценариях игры. Это помогает улучшить уверенность, снять страх перед неудачей и подготовить мозг к позитивному восприятию реальной ситуации на поле.

4. Поддержка команды: Сплоченная команда и поддержка со стороны товарищей по команде также играют важную роль. Способность разговаривать о своих эмоциях, получать советы и поддержку от партнеров по игре позволяет игрокам справляться с давлением более эффективно.

5. Опыт и самодисциплина: Опытные игроки часто учатся справляться с психологическим давлением на основе своего опыта. Они разрабатывают собственные ритуалы перед матчем, которые помогают им установить нужный настрой и подготовиться к игре. Самодисциплина в поддержании позитивной психологии и работе над эмоциональным состоянием также играет ключевую роль.

Вопросы:

1) *Что такое эмоции?*
2) *Какие компоненты входят в мотивацию?*
3) *Назовите способы выхода их психологического давления?*

Задание 2 к теме: «Эмоции в футболе и их значимость»

Ответьте на вопросы:

Какими способом вы выходите из под психологического давления?

Что вас мотивирует при занятиях футболом?