

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
«Краевой центр образования»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
КГАНОУ КЦО
Протокол № 7
2025-05-30

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГАНОУ КЦО

Приказ № 299 от 2025-06-02

/Черёмухин П.С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Футбол»»»

Возраст обучающихся: от 14 до 18 лет

Срок реализации: 1 год.

Объем программы: 162 часа

Автор - составитель:

Власов А.В., педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик ДООП

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности, вид деятельности – единоборства.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П);
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам центром внеурочной деятельности, дополнительного и профессионального образования в краевом государственном автономном нетиповом образовательном учреждении «Краевой центр образования» (Приказ

КГАНОУ КЦО от 12.09.2023 № 400);

- Устав КГАНОУ КЦО

Уровень освоения программы - стартовый, одноуровневая.

Актуальность

Проблема низкой двигательной активности детей и подростков в настоящее время стоит наиболее остро. Это обусловлено многими факторами, не последнее место среди которых занимает всеобщая увлеченность школьников компьютерными играми и общением в социальных сетях. Дефицит двигательной активности настолько велик, что уроки физической культурой в рамках школьного учебного плана не способны его восполнить.

Программа по футболу носит оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность, способствует улучшению здоровья учащихся и обеспечивает физическое развитие растущего организма. Физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, улучшает внешность и психологическое состояние. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков позволяют самостоятельно использовать физические упражнения, закаливающие средства и гигиенические требования для поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

В том числе обучающиеся приобретут навыки коммуникации, взаимодействия в команде, принятия решений в нестандартной ситуации, что в дальнейшем будет способствовать их успешной социализации в обществе.

Новизна программы заключается в инклюзивном включении в образовательный процесс детей, имеющих отклонение по состоянию здоровья, что обусловлено социальным заказом общества и государства на предоставление людям с ОВЗ равных с другими прав в разных областях жизни, включая образование.

Инклюзия рассматривается как основной принцип организации занятий футболом.

Отличительные особенности программы

Данная программа разработана на основе примерной программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 3-е, исп. –Волгоград: Учитель, 2016 г.

Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Во время занятий расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

В программу включены методики адаптивной физической культуры «Футбол» с учетом нозальности детей с ОВЗ (слабослышащие (диагноз тугоухость) и не слышащие (диагноз глухота) и специфики занятий футболом этой категорией обучающихся. Взаимодействие обучающихся в игре, установление дружеских отношений, применение технологии взаимообучения способствуют тому, что дети с отклонением перестают чувствовать неспешность и оторванность от социума.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год	1,5	3	4,5	36	162
Итого по программе					162

Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Адресат программы: обучающиеся от 14 до 18 лет.

Дополнительные требования к обучающемуся: набор в группы осуществляется по желанию обучающихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья для занятий данным видом спорта.

Форма обучения

очная

Формы проведения занятий:

- групповые, индивидуальные, парные, всем составом.
- тренировка, участие в соревнованиях.

I. Цель и задачи программы

Цель программы:

разностороннее физическое и духовно-нравственное развитие обучающихся в спортивной игре футбол.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с историей возникновения и развития вида спорта «Футбол»;
- познакомить техникой, тактикой, правилами игры, методиками организации тренировочных процессов, мерами безопасности на занятиях;
- познакомить с основными правилами судейства и организацией проведения соревнований по футболу;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- развивать способность критически мыслить в экстремальных ситуациях, коммуникации, взаимодействия в команде;
- расширить функциональные возможности основных систем организма;
- развивать основные физические качества с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Личностные:

- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и активному отдыху;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью, стремление к физическому совершенствованию;
- воспитывать способность оказывать помощь другим, чувство коллективизма;
- воспитать трудолюбие, самодисциплину и ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы игры в футбол	4	4	0
2	Общая и специальная физическая подготовка	92	0	92
3	Основы техники и тактики игры	58	8	50
4	Контрольные игры и соревнования	8	0	8
	Итого:	162	14	148

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

№ п/п	Разделы, модули, темы	Направления воспитания	Личностный результат
1	Основы игры в футбол	Духовно-нравственное воспитание	Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков
2	Общая и специальная физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде
3	Основы техники и тактики игры	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха. Регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни
4	Контрольные игры	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание,

	и соревнования	благополучия	соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха. Регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни
--	----------------	--------------	---

СОДЕРЖАНИЕ

Тема «*Основы игры в футбол*»

Теория: История футбола. Правила игры, техника, тактика, правилами судейства и организацией проведения соревнований, мерами безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека. Работа сердечно-сосудистой системы. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы измерения пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Практика: Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом футболиста, передачами, ведением и ударами. Сочетание рывков с финтами.

Во время тренировки соблюдает правила игры, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики футбола, несет ответственность за свои нравственные поступки.

Тема «*Общая и специальная физическая подготовка*»

Теория: Основные строевые и прикладные упражнения

Практика: Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых для успешной игры в футбол. Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств футбола.

При выполнении упражнений, во время тренировки и в игре соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья и регулирует физическую нагрузку и поведение для преодоления препятствий, проявляют выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

Тема «**Основы техники и тактики игры**»

Теория: Техника перемещений, техника владения мячом, техника защиты, техника перемещений и овладения шагом, индивидуальные действия в нападении, групповые и командные действия в нападении, индивидуальные действия в защите, групповые и командные действия в защите.

Практика: Техника перемещений. - знать стойку футболиста, остановки, шагам и прыжком; - поворот вперед, назад. - правильно передвигаться в стойке футболиста; - владеть навыками остановок, поворотов, прыжков. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами. Техника владения мячом. - знать основные передачи и способы остановки мяча; - ведение мяча. - владеть различными способами передачи мяча и остановки, ударов мяча в ворота; - водить

мяч без зрительного контроля. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов. Техника защиты. Техника перемещений и овладения мяча шагом. - обегать игрока без мяча и с мячом; - передвижение в баскетбольной стойке. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча. Индивидуальные действия в нападении. - знать действия противника без мяча; - способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков. - определить согласно игровой обстановке; - место расположения и дальнейших действий. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов. Групповые и командные действия в нападении. - знать при групповых и командных взаимодействиях свое место расположение на площадке. Определять по сигналу или иное взаимодействие при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центрами игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центровыми. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центровым. Окрестный

выход двух игроков. Индивидуальные действия в защите. - действия против игрока без мяча; - действия против игрока с мячом. - выбирать места при держании игрока с мячом и без него; - применять приемы овладения мячом. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание. Групповые и командные действия в защите -знать основные классические взаимодействия двух, трех игроков; -взаимодействия двух, трех игроков при численном превосходстве нападающих; -командные действия при личной и законной защите. -владеть навыками за короткий промежуток времени определять свое месторасположение на площадке при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1х3х1, 2х3, 3х2). Зонный прессинг – расположение, передвижение.

При выполнении упражнений, во время тренировки и в игре соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья и регулирует физическую нагрузку и поведение для преодоления препятствий, проявляют выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

Тема «*Контрольные игры и соревнования*»

Практика: Проведение отдельных упражнений по плану преподавателей с последующим анализом действий проводящего (выбор места, объяснение, показ, исправление ошибок). Разбор и запись упражнений основной части урока. Организация группы для выполнения упражнений. Наблюдение за действиями проводящих с последующим анализом. Судейство учебных игр. Участие в соревнованиях различного уровня. Наблюдение и анализ ошибок, допущенных во время игры. Подготовка и участие в соревнованиях

В контрольных играх и соревнованиях соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья и регулирует физическую нагрузку и поведение для преодоления препятствий, проявляют выдержку, демонстрируют ответственность за свое поведение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- учащиеся будут знать историю возникновения и развития вида спорта «Футбол» в школе, городе, стране;
- будут знать правила игры в футбол, нарушения, жесты судей, разметку футбольной площадки;
- будут знать основные тактические и технические приемы футболиста, меры безопасности на занятиях;
- смогут провести разминку футболиста, организовать проведение подвижных игр;
- будут знать гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- будут понимать зависимость работы сердечно-сосудистой системы от физических нагрузок во время игры;
- будут знать способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;

- обучающиеся смогут выполнять квалификационные нормативы.

Метапредметные результаты:

- будут развиты основные физические качества: быстрота, ловкость, координация движений, выносливость;
- будут расширены функциональные возможности основных систем организма: улучшится сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, мышечная масса и выносливость, координация, баланс и время реакции, гибкость и амплитуда движений, плотность костной ткани, укрепится иммунная система;
- получат развитие критическое мышление, коммуникация, взаимодействия в команде.

Личностные результаты:

- будут с желанием заниматься физической культурой, стремиться к регулярным тренировкам и активному отдыху;
- будут ставить цели по улучшению своих физических показателей, понимать важность соблюдения правил здорового образа жизни и делиться своими знаниями с другими людьми;
- смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам;
- обучающиеся будут активно предлагать помощь сверстникам, эффективно взаимодействовать в команде, стремиться достигать общие цели.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Материально техническое обеспечение:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 (срок действия - с 01.01.2021 до 01.01.2027).

Занятия дополнительного образования организуются в оборудованных спортивных залах, на стадионе и игровых площадках.

Общее оборудование:

Маты гимнастические, шведские стенки, набивные мячи и скакалки, скамейки гимнастические, обручи, лестница координационная, конусы, секундомер.

Специальное оборудование:

Футбольные мячи, футбольные ворота, конусы, манишки спортивные, свисток.

Информационно - методическое обеспечение:

Общероссийский проект «Мини-футбол в школу»

<https://amfr.ru/projects/mishka/>

Мастер-классы тренировок по футболу <https://www.youtube.com/>

Дальневосточный футбольный союз <https://dvfs.ru/>

Хабаровская федерация футбола <https://ffkhv.ru/>

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, имеющий необходимое образование и уровень профессиональных компетенций.

Формы аттестации

Для оценки результативности обучения по данной образовательной программе используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, обучающихся: беседы, наблюдения, аналитические материалы и методические разработки, контроль за выполнением техники и тактики игры, устное-тестирование, проведение соревнований.

Формы контроля

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входящего), промежуточного и текущего контроля.

Входной контроль проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

Промежуточный контроль проводится по итогам учебного года, по итогам обучения по программе.

Формы представления результатов

соревнования, сдача нормативов.

Контрольные оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством предоставления дополнительного образования в КГАНОУ «Краевой центр образования» разрабатываются и анализируются специалистами структурного подразделения – Центр инноваций.

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме соревнований по футболу.

Уровень освоения программы:

– *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и

навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции, сдал квалификационный экзамен в соответствии с возрастной нормой высокого уровня.

- *допустимый (средний) уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции, сдал квалификационный экзамен в соответствии с возрастной нормой среднего уровня.
- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции ниже возрастной нормы. Не сдал квалификационный экзамен.

Оценочный материал/КИМ

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	обучающиеся будут с желанием заниматься физической культурой, стремиться к регулярным тренировкам и активному отдыху	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, проявляют желание принимать участие в активных видах досуга, инициативу в его организации	промежуточный	журнал посещения, грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей

	<p>смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам</p>	<p>умеют владеть собой – регулировать свою деятельность и поведение для преодоления препятствий, проявляют выдержку, дисциплинированность, демонстрируют ответственность за свое поведение, соблюдают правила ведения игры, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики спортсмена, несет ответственность за свои нравственные поступки</p>	текущий	наблюдение
	<p>будут ставить цели по улучшению своих физических показателей, понимать важность соблюдения правил здорового образа жизни и делиться своими знаниями с другими людьми</p>	<p>самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, точно и правильно выполняют физические упражнения, стремятся достигать поставленной цели, улучшатся физические показатели: сила, выносливость,</p>	текущий	наблюдение, анкетирование, опрос, отзывы детей и родителей

		гибкость		
	обучающиеся будут активно предлагать помощь сверстникам, эффективно взаимодействовать в команде, стремиться достигать общие цели	будут проявлять инициативу в решении общих задач и преодолении трудностей, оказывать поддержку, демонстрировать ответственность за результаты общих действий	текущий	наблюдение
Метапредметные результаты	будут развиты основные физические качества: быстрота, ловкость, координация движений, выносливость	выполняют контрольные нормативы по проверке физических качеств	промежуточный	контрольные нормативы
	будут расширены функциональные возможности основных систем организма: улучшится сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, мышечная масса и выносливость, координация, баланс и время реакции, гибкость и амплитуда движений, плотность костной ткани, укрепится иммунная система	выполняют задания практически без видимой усталости	промежуточный	наблюдение
	получили развитие критическое мышление, коммуникация, взаимодействия в команде	повысился командный дух, проявляется скорость принятия решений, наблюдается устойчивость к стрессам, связанной с участием в	текущий	наблюдение

		соревнованиях, повышена самооценка		
Предметные результаты	будут знать историю возникновения и развития вида спорта «Футбол» в школе, городе, стране	знают основные факты истории возникновения и развития футбола	текущий	тест, анкетирование, устный опрос
	будут знать правила игры в футбол, нарушения, жесты судей, разметку футбольной площадки	умеют применять основные правила ведения футбола на соревнованиях и на тренировках	промежуточный	протокол соревнований, наблюдение
	будут знать основные тактические и технические приемы футболиста, меры безопасности на занятиях	специальные двигательные навыки доведены до автоматизма, применяет индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите	текущий	контрольный лист
	смогут провести разминку футболиста, организовать проведение подвижных игр	может подобрать необходимые упражнения для проведения разминки, подвижные игры и организовать их проведение	текущий	наблюдение
	будут знать гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	одевается на тренировки в соответствии с погодными условиями, следит за чистотой одежды и обуви, соблюдает гигиену тренировок	текущий	наблюдение
	будут понимать зависимость работы сердечно-сосудистой системы от	способен контролировать и корректировать физическую нагрузку во время	текущий	наблюдение

	физических нагрузок во время игры	игры в соответствии с работой сердечно-сосудистой системы		
	будут знать способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	контролирует свое физическое состояние по первичным показателям (пульс, дыхание, сердцебиение), разумно распределяет нагрузку на тренировке	текущий	наблюдение
	обучающиеся смогут выполнять квалификационные нормативы	знают и умеют применять базовую технику в игре на соревнованиях	промежуточный	оценочный лист

Результаты целевых ориентиров воспитания

Личностные результаты	Критерии оценки	Форма организации занятий
Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков	соблюдает правила игры, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики футбола, несет ответственность за свои нравственные поступки	тренировка, практическая работа
Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности,	демонстрирует сознательный отказ от вредных привычек, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывает возможности собственного здоровья при выполнении	тренировка, практическая работа, беседа

безопасного поведения, в том числе в информационной среде	упражнений, самостоятельно ведет режим здорового питания, соблюдает режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в игре и во время тренировки	
Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха. Регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни	демонстрирует сознательный отказ от вредных привычек, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывает возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведет режим здорового питания, соблюдает режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в игре и во время тренировки	тренировка, практическая работа, беседа
Обучающиеся будут с желанием заниматься физической культурой, стремиться к регулярным тренировкам и активному отдыху	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, проявляют желание принимать участие в активных видах досуга, инициативу в его организации	тренировка, соревнования, практическая работа, беседа
Обучающиеся будут активно предлагать помощь сверстникам, эффективно взаимодействовать в команде, стремиться достигать общие цели	будут проявлять инициативу в решении общих задач и преодолении трудностей, оказывать поддержку, демонстрировать ответственность за результаты общих действий	тренировка, практическая работа, беседа

Методическое обеспечение:

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебным планом и их практическим применением.

1. Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, объяснение);
- наглядный (демонстрация);
- практический (упражнения, подвижные игры).
- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- активные и интерактивные методы обучения (подвижные игры).

Методы воспитания

- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

2. Современные образовательные технологии:

- индивидуализированного обучения;
- коллективного взаимообучения;
- педагогика сотрудничества;
- разноуровневого обучения;
- игровой деятельности;
- технология использования в обучении подвижных игр;
- здоровье сберегающие технологии;
- специальные технологии работы с детьми с ОВЗ

3. Формы занятий:

- *по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:*
 - фронтальная - одновременная работа со всеми учащимися;
 - парная - организация работы по малым группам (2 человека);

- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий.

- *по способам организации деятельности детей:*

- практические занятия;
- тренировка;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы

Типы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра.

Структура занятия:

- разминка - подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия, разминка;
- основной этап – выполнение тренировочных упражнений;
- заключительный этап - привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему.

Перечень дидактических материалов -раздаточные материалы, инструкционные карты, схемы, протокол соревнований.

Методические материалы для проведения тренировочных занятий по футболу:

- описание практических занятий;
- описание общеразвивающих упражнений без предметов.

План воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Воспитательная работа реализуется при освоении программы на основе календарного плана воспитательной работы, который отражает перечень

воспитательных практик, событий и мероприятий. Реализация плана воспитательной работы решает основную идею комплексного подхода в образовательном процессе при использовании нестандартных форм, активных и интерактивных методов работы – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: способствовать проявлению обучающимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Помочь обучающимся в обретении культуры общения и поведения.
2. Развивать способности и интересы детей.
3. Формировать у обучающихся потребность в сохранении и укреплении их здоровья.
4. Воспитывать у детей уважительного отношения друг к другу и старшим, создать благоприятный нравственно-психологический климат, здоровые межличностные отношения в коллективе.
5. Воспитывать сознательное поведение и самодисциплину.
6. Формировать сплоченный коллектив через развитие коммуникативных способностей обучающихся, навыки совместной деятельности.
7. Развивать потребность в спортивной деятельности.
8. Вовлечь родителей в воспитательный процесс детского объединения.

Планируемый результат:

1. Обучающиеся будут демонстрировать проявление нравственных качеств, патриотизма, гражданственности, уважения к культуре и истории своей страны и других народов.

2. Будут активно участвовать в физкультурно-спортивной деятельности, демонстрировать развитие своих способностей, интерес к самовыражению и готовность к самореализации в выбранных направлениях.
3. Будут демонстрировать ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, участие в мероприятиях физической культуры и спорта/ проявляют интерес к сохранению и совершенствованию собственного здоровья.
4. Приобретут навыки общения, сотрудничества, командной работы, умения решать конфликты и адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.
5. Приобретут навыки самоорганизации, принятия решений, ответственности за свои поступки и результаты деятельности.
6. Демонстрируют взаимоуважение и поддержку в коллективе в атмосфере доброжелательности.
7. Родители активно участвуют в жизни коллектива и образовательного учреждения, интересуются вопросами воспитания собственных детей.

План воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения	раздел, тема учебного плана ДООП
Гражданское воспитание	Беседа «Правила поведения во время пребывания в учреждении»	сентябрь	в теме «Основы игры в футбол»
	Проведение соревнований по футзалу, посвящённое 87 годовщине Хабаровского края	октябрь	в теме «Основы игры в футбол»
	Беседа «Правила поведения во время массовых мероприятий»		в теме «Основы игры в футбол»
Патриотическое воспитание	Разучивание гимна Российской Федерации.	сентябрь	в рамках раздела «Теоретическая подготовка

	Матч, посвящённый «Дню защитника Отечества»	февраль	
	Акция «Открытие ветерану», посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне	май	
Духовно-нравственное воспитание	Изучение истории футбола, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований. Овладение и совершенствование двигательными действиями. Во время тренировки соблюдение правил игры, оценивание поступков партнеров с позиции их соответствия норм этики футбола, проявление ответственности за свои нравственные поступки	в соответствии с КУГом	в теме «Основы игры в футбол»
Эстетическое воспитание	Мастер-класс по рисованию эмблемы секции «Символ моего успеха»	декабрь	«Творческий путь к успеху: создание личной символики достижений»
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Знакомство с правилами построения тренировочного процесса, вводными сведениями об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена, целями и задачами общей физической подготовки, правильностью выполнения упражнений. Соблюдение техники безопасности, учет	в соответствии с КУГом	в темах «Введение в программу», «Общая физическая подготовка»

	<p>возможностей собственного здоровья, понимание пользы занятий спортом для собственного здоровья, проявление интереса к вопросам о ведении здорового образа жизни, соблюдении режима здорового питания и здорового сна</p>		
	<p>Значение физической культуры для укрепления здоровья</p>	<p>в соответствии с КУГом</p>	<p>в рамках раздела «Теоретическая подготовка»</p>
	<p>Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена</p>	<p>в соответствии с КУГом</p>	<p>в рамках раздела «Теоретическая подготовка»</p>
	<p>Знакомство с основными строевыми и прикладными упражнения. Освоение специальных упражнений для развития физических качеств, необходимых для успешной игры в футбол. При выполнении упражнений, во время тренировки и в игре соблюдение техники безопасности, учет возможностей собственного здоровья, регулировка физической нагрузки и поведения для преодоления препятствий, проявление выдержки, объяснение пользы занятий спортом для собственного здоровья, интерес к вопросам о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и</p>	<p>в соответствии с КУГом</p>	<p>в теме «Общая и специальная физическая подготовка»</p>

	здорового сна		
	Освоение техники перемещений, владения мячом, защиты, перемещений и овладения шагом, индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и в защите	в соответствии с КУГом	в темах «Основы техники и тактики игры»
	Участие в соревнованиях различного уровня, наблюдение и анализ ошибок, допущенных во время игры. В контрольных играх и соревнованиях соблюдение техники безопасности, учет возможностей собственного здоровья, регулировка физической нагрузки и поведения для преодоления препятствий, проявление выдержки, ответственности за свое поведение	в соответствии с КУГом	в теме «Контрольные игры и соревнования»
	Участие в семейно-спортивном мероприятии «Папа, мама, я – спортивная семья»	сентябрь	
	Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах	в соответствии с КУГом	
Трудовое воспитание	Проведение инструктажей по технике безопасности при работе с оборудованием	сентябрь	в теме «Задачи программы на новый учебный год»
	Тематические беседы профориентационного характера	ноябрь	в теме «Основы игры в футбол»
Экологическое воспитание	Проведение бесед о бережном отношении к	март	«Маленькие защитники большой

	окружающей природе.		природы: учимся беречь окружающий мир»
Ценности научного познания	Наука о правильном питании спортсмена. Изучение основ биохимии питания, потребностей организма при высоких нагрузках. Составление для себя простого и полезного рациона питания.		в темах «Введение в программу», «Общая физическая подготовка»
Работа родителями	с Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	
	Индивидуальные встречи и консультации для родителей	по запросу	

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242).
2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09).
3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2022. – 144 с., ил.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2020.
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2002.
6. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2023.
7. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2024.
- 8 Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М., 2024.
9. Мини-футбол в школе С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2024. – 224 с.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2025-2026 учебный год

№ п\п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	03.09.2025	беседа	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Общая Физическая подготовка	текущий
2.	05.09.2025	тренировка, практикум	1	Гигиенические знания и навыки. Общая и специальная физическая подготовка. Контрольные испытания	текущий
3.	08.09.2025	тренировка, практикум	2	Развитие футбола в России. Техника игры в футбол	текущий
4.	10.09.2025	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
5.	12.09.2025	соревнования	2	Участие в соревнованиях по футболу	промежуточный
6.	15.09.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий
7.	17.09.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий
8.	19.09.2025	соревнования	1	Участие в соревнованиях по футболу	промежуточный
9.	22.09.2025	тренировочная игра	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра. Товарищеская встреча	текущий
10.	24.09.2025	тренировка, игра	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
11.	26.09.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий
12.	29.09.2025	тренировка, игра	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра. Товарищеская встреч	текущий
13.	01.10.2025	беседа, тренировка, игра	1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Учебная игра	текущий
14.	03.10.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий
15.	06.10.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий
16.	08.10.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры футбол	текущий
17.	10.10.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий
18.	13.10.2025	тренировка, игра	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
19.	15.10.2025	беседа, тренировка, практикум	1	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Техника игры	текущий
20.	17.10.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
21.	20.10.2025	соревнования	2	Участие в соревнованиях по мини-футболу	промежуточный
22.	22.10.2025	тренировка	1	Общая и специальная физ. подготовка. Техника игры в футбол	текущий

23.	24.10.2025	тренировка	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
24.	27.10.2025	тренировка	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
25.	29.10.2025	тренировка	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
26.	31.10.2025	тренировка, игра	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
27.	05.11.2025	беседа, тренировка, игра	1	Физическая культура и спорт в России. Общая и специальная физическая подготовка	текущий
28.	07.11.2025	тренировка	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
29.	10.11.2025	соревнования	2	Участие в соревнованиях по мини-футболу футболу	промежуточный
30.	12.11.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
31.	14.11.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
32.	17.11.2025	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
33.	19.11.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
34.	21.11.2025	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
35.	24.11.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
36.	26.11.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
37.	28.11.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
38.	01.12.2025	соревнования	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	промежуточный
39.	03.12.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
40.	05.12.2025	беседа, тренировка	1	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Общая физическая подготовка	текущий
41.	08.12.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
42.	10.12.2025	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
43.	12.12.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
44.	15.12.2025	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
45.	17.12.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
46.	19.12.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
47.	22.12.2025	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий

48.	24.12.2025	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
49.	26.12.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
50.	29.12.2025	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
51.	09.01.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
52.	12.01.2026	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
53.	14.01.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
54.	16.01.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
55.	19.01.2026	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
56.	22.01.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
57.	24.01.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
58.	26.01.2026	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
59.	29.01.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
60.	31.02.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
61.	02.02.2026	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
62.	05.02.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
63.	07.02.2026	занятие по систематизации и обобщению знаний	1	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры	промежуточный
64.	09.02.2026	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
65.	12.02.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
66.	14.02.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
67.	16.02.2026	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
68.	19.02.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
69.	21.02.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
70.	26.02.2026	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
71.	28.02.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий

[illegible]

		практикум			
98.	06.05.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
99.	13.05.2026	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
100.	15.05.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
101.	17.05.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
102.	20.05.2026	тренировка, контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Общая и специальная физическая подготовка	промежуточный
103.	22.05.2026	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
104.	24.05.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
105.	27.05.2026	тренировка, контрольные испытания	1	Контрольные испытания. Общая и специальная физическая подготовка	промежуточный
106.	29.05.2026	тренировка, практикум	2	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
107.	31.05.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
108.	03.06.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
109.	05.06.2026	тренировка, практикум	1	Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра	текущий
110.	07.06.2026	тренировка, практикум	1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий
111.	10.06.2026	тренировка, практикум	2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника игры в футбол	текущий

Контрольные оценочные материалы

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа: $O = (R - НВП) : НВП$

Тест № 2. Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места: $П = (R - НВП) : НВП$

Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища: $C = (P - НВП) : НВП$

Тест № 4. Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине: $B = (P - НВП) : НВП$

Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед: $H = (P - НВП) : НВП$

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	13
Прыжок в длину с места (см)	112	115	125
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	13	15	20
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	9	12	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	4	4	5

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	104	114	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	12	14	18
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	6	10	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	6	8

и обработка результатов

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н}) : 5$$

Общий уровень физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
от 0,21 и выше	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
от -1,00 до -0,21	Удовлетворительно
-1,01 и ниже	Неудовлетворительно

Методические материалы для проведения тренировочных занятий по футболу:

Методические материалы для проведения тренировочных занятий по футболу:

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.

«Мост» из положения лёжа на спине. «Полу шпагат». Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко

замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крёстным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по

неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся

сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие

комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и

своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.