

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Методического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 22.04.2024 № 2



УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
ТЕНЮ Ухорукова
Приказ от 22.04 № 134-У

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года
Количество учебных часов: 432 часа

Автор-составитель:
Васильев Евгений Викторович,
педагог дополнительного образования

Тосно
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федерального закона от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы-физкультурно-спортивная

Уровень освоения- стартовый

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» была использована экспериментальная программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва под общей редакцией В.П. Губы.

Программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма.

Футбол имеет огромные возможности для развития физических способностей ребенка. Игровая спортивная деятельность несёт в себе возможность не только физического, но и нравственного воспитания детей, развития их познавательных интересов, выработке воли и характера, формирования умения жить и работать, учиться в коллективе. Игра развивает потенциал личности, её сильные стороны, позволяет увидеть свои достоинства и недостатки.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами в игровых видах спорта. В программе даются основы футбола.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя посильные требования в процессе их обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребёнок после уроков имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на улице весёлыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней игрой является футбол, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также, формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 7 до 14 лет. Условия набора: ограничения по здоровью.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут.

Общее количество часов по программе: 432 часа.

Первый год обучения: 216 академических часа;

Второй год обучения: 216 академических часов.

Цель программы - укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями, путём популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Задачи:

Обучающие:

- получить сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят технике и тактике футбола;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, приемах первой помощи при травмах, спортивном массаже.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие социальной активности детей: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности;
- воспитание коммуникативности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма и преступности среди подростков.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

По окончании первого года обучения,

будут знать:

- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- как проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- узнают технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- получают знания о тактике и технических приемах в спортивных играх, получают знания о положении дел в современном футболе;
- правила соревнований по футболу,

будут уметь:

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- научатся проводить специальную разминку для футболиста;
- овладеют навыками взаимодействия в команде;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

К концу второго года обучающиеся,

будут знать как:

- применять технические приёмы в условиях игровой деятельности;
- оценивать свои игровые действия на спортивной площадке, действия игроков своей команды и действия соперников;
- владеть навыками коллективной игры;
- осуществлять практику судейства соревнований;
- повышать свой уровень функциональной подготовки,

будут уметь:

- проводить специальную разминку для футболиста;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;
- защищать честь команды в соревнованиях.

Личностные результаты:

К концу первого года обучающийся способен:

- уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации;
- работать в команде;
- ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию;

- бережно относиться к своему здоровью;
- способен работать на имидж своей команды и учреждения.
- выработать способность преодолевать неудачи и поражения;
- улучшить выносливость, ловкость, координацию движений, быстроту реакций.

К концу второго года обучающийся способен:

- ориентироваться на лучших спортсменов современного спорта;
- осознавать свои возможности, адекватно судить о причинах успеха/ неуспеха;
- проявлять заинтересованность в получении новых знаний, умений и навыков;
- развивать такие качества личности как: самооценку, уверенность в собственных действиях, аналитические способности, коллективные и коммуникативные навыки, целеустремленность, уважение к товарищам и окружающим людям, привычку здорового образа жизни;
- закаляться физически и психологически, и подготовить организм к большим физическим нагрузкам;
- повышать уровень противостояния организма к стрессовым ситуациям.

Метапредметные результаты:

К концу первого года обучающийся способен:

- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике партнеров по команде;
- сдерживать эмоции и адекватно реагировать на поражение;
- брать инициативу в игре на себя;
- осваивать новые методики подготовки спортсменов.

К концу второго года обучающийся способен:

- действовать грамотно в экстремальных обстоятельствах;
- свободно перемещаться в пространстве;
- планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- контролировать и оценивать свои действия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В условиях небольшого спортивного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы. Занятия спортом воспитывают характер.

В группах начального обучения закладываются основы физической подготовки и технической оснащённости юного спортсмена. Происходит совершенствование всесторонней физической подготовки и овладение основным арсеналом технических приёмов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды.

Определяются игровые наклонности юных спортсменов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего в футболе).

Развиваются инструкторские и судейские навыки, изучаются сведения о самоконтроле, массаже и восстановлении после тренировок.

Уделяется большое внимание специальной выносливости и психологической устойчивости. Совершенствуются технические приёмы и навыки игры в условиях ограниченного времени и пространства, с активным сопротивлением соперника.

Совершенствуются индивидуальные, групповые тактические действия каждого спортсмена и командная тактика игры.

Определяется игровое место каждого в составе команды. Приобретается игровой опыт и опыт участия в соревнованиях.

Вырабатываются скоростно-силовые и волевые качества спортсмена. Усваиваются навыки самостоятельных занятий спортом.

Изучение теоретического материала осуществляется в начале тренировки, в форме беседы. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия проводится анализ игры. В материал для занятий, наряду

с новым, обязательно включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В группах обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних тренировочных игр. Грамотно подготовленные ребята используются для работы инструкторами в малых группах в ходе практических занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий. При необходимости даются обучающимся рекомендации на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом в футболе.

Большинство занятий проводятся на стадионе, на открытом воздухе. В осенне-зимний период и в ненастную погоду, занятия проводятся в спортивных залах.

Также в целях лучшей физической и психологической подготовки используются медитация и психотренинг.

Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы состязательности.

Для воспитания в духе русской культуры и возрождения интереса к ней, используются этномузыка и спортивно-музыкальные игры и забавы из традиционной народной духовной культуры.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная подготовка – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность спортсмена в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В процессе занятий и соревнований развиваются физические способности занимающихся и совершенствуются их техническая, тактическая и волевая подготовка.

Формирование навыков техники владения мячом – одна из основных задач всесторонней подготовки обучающихся. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола.

В процессе обучения техники владения мячом важно создать у ребят правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Для этого используются видеозаписи и личный пример педагога.

Для контроля уровня технической подготовки не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам

Необходимое материально-техническое обеспечение

стадион, спортивный зал, футбольные ворота, футбольные мячи, сети для футбольных ворот, табло, судейские свистки.

Требования к специальной одежде:

спортивная форма.

Учебный план 1-ый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультура и спорт в России.	4	4	-	Беседа
2.	Правила игры в футбол	2	2	-	Беседа, наблюдение
3.	Медицинские и восстановительные мероприятия	8	6	2	Беседа, наблюдение, показ

4.	Принципы тренировочного процесса	2	2	-	Беседа, наблюдение
5.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Наблюдение, игра
6.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, показ
7.	Техническая подготовка	90	-	90	Беседа, игра, показ
8.	Тактическая подготовка	32	16	16	Беседа, игра, показ
9.	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа, опрос
10.	Участие в спортивных соревнованиях	10	-	10	Смотр знаний, практическая работа
11.	Контрольные мероприятия	4	-	4	Смотр знаний, соревнование
Итого:		216	34	182	

Учебный план 2-ой год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физкультура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе.	4	4	-	Беседа, опрос
2.	Правила игры в футбол (основные футбольные термины)	4	4	-	Беседа, опрос
3.	Медицинские и восстановительные мероприятия	10	10	-	Беседа, опрос, показ, игра
4.	Принципы тренировочного процесса	4	4	-	Наблюдение,
5.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Наблюдение, игра
6.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение, игра Показ, наблюдение, игра Показ, наблюдение, игра
7.	Техническая подготовка	84	-	84	Беседа, игра
8.	Тактическая подготовка	46	12	34	Беседа, игра
9.	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа
10.	Участие в спортивных соревнованиях	10	-	10	Смотр знаний
11.	Судейская практика	4	2	2	Беседа
12.	Контрольные мероприятия	4	-	4	Смотр знаний
Итого:		216	46	170	

**Календарный учебный график
на 2023/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: Васильев Евгений Викторович
Наименование дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество о учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1				36	216	36	3 раза в неделю по два учебных часа.
2				36	216	36	3 раза в неделю по два учебных часа.

Содержание программы 1 год

Раздел 1. Физкультура и спорт в России (4 часа)

Тема 1. Физкультура и спорт в России (2 ч).

Теория: Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе.

Тема 2. Развитие футбола в России (2 ч).

Теория: Знакомство с историей возникновения футбола в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

Раздел 2. Правила игры в футбол (2 часа)

Тема 1. Правила игры, состав команды (2 ч).

Теория: Основные футбольные термины.

Тема 2. Разбор правил игры (2 ч).

Теория: Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Опрос о правилах игры.

Раздел 3. Медицинские и восстановительные мероприятия (8 часов)

Тема 1. Сведения о строении и функциях человека (2 ч)

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 ч)

Теория: Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч)

Теория: Беседа о пользе утренней зарядки.

Практика: Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки (2 ч).

Теория: Общее понятие о гигиене. Режим дня. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Раздел 4. Принципы тренировочного процесса (2 ч)

Тема 1. Принципы тренировочного процесса (2 ч).

Теория: Разминка и её значение в тренировке. Регулирование физической нагрузки. Причины травм на занятиях. Восстановление после игр.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (40 часов)

Тема 1. Строевые упражнения (2 ч).

Практика: Строевые упражнения.

Тема 2. Команды для управления строем (2 ч).

Практика: Команды для управления строем.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов (2 ч).

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса

Тема 4. Общеразвивающие упражнения без предметов (продолжение) (2 ч).

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса

Тема 5. Упражнения на месте и в движении (2 ч).

Практика: Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Тема 6. Упражнения для мышц шеи (2 ч).

Практика: Упражнения для мышц шеи.

Тема 7. Наклоны, вращения и повороты головы (2 ч) .

Практика: Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Тема 8. Общеразвивающие упражнения без предметов (2 ч).

Практика: Упражнения для туловища.

Тема 9. Упражнения на формирование правильной осанки (2ч)

Практика: Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема 10. Общеразвивающие упражнения без предметов (продолжение) (2 ч).

Практика: Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема 11. Упражнения для ног (2 ч).

Практика: Маховые движения, приседания, выпады.

Тема 12. Упражнения для ног (продолжение) (2 ч).

Практика: Выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка.

Тема 13. Упражнения для ног (продолжение) (2 ч).

Практика: Выпады с дополнительными пружинящими движениями, растяжка.

Тема 14. Упражнения с малыми мячами (2 ч).

Практика: Броски и ловля мячей на месте, в прыжке.

Тема 15. Упражнения с малыми мячами (продолжение) (2 ч).

Практика: Броски и ловля мячей на месте, в прыжке.

Тема 16. Общеразвивающие упражнения с предметами (2 ч).

Практика: Прыжки с вращением короткой скакалки.

Тема 17. Упражнения с длинной скакалкой (2 ч).

Практика: Прыжки с вращением длинной скакалки.

Тема 18. Акробатические упражнения (2 ч).

Практика: Кувырки. Перекаты и перевороты.

Тема 19. Подвижные игры (2 ч).

Практика: Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 20. Подвижные игры (продолжение) (2 ч).

Практика: Подвижная игра «Охота на зайцев», «Мяч капитану».

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Тема 1. Специальные упражнения для развития быстроты (2 ч).

Практика: Обводка стоек на скорость. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Тема 2. Специальные упражнения для развития быстроты (продолжение) (2 ч)

Практика: Бег за летящим мячом 20-30 метров на ускорении. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.

Тема 3. Специальные упражнения для развития ловкости и гибкости (2 ч)

Практика: Жонглирование мячом в воздухе, с чередованием ударов различными частями тела: стопой, бедром, головой. Прыжки с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Тема 4. Специальные упражнения для развития ловкости и гибкости (продолжение) (2 ч)

Практика: Прыжки со скакалкой. Жонглирование футбольным мячом правой, левой ногой в движении. Жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие.

Тема 5. Упражнения на развитие силы (2 ч)

Практика: Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании, с резиновым амортизатором.

Тема 6. Упражнения на развитие силы (продолжение)(2 ч)

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания в висе, отжимания в упоре, приседания на одной ноге и на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Упражнения с грузами и со штангой.

Тема 7. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (2 ч)

Практика: Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу.

Тема 8. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (продолжение) (2 ч)

Практика: Прыжки в высоту через препятствия. Перепрыгивание скамеек, барьеров. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку.

Тема 9. Упражнения на развитие общей выносливости (2 ч).

Практика: Бег равномерный и переменный на 500 и 800 метров. Кроссовая подготовка на холмистой местности.

Тема 10. Упражнения на развитие общей выносливости (продолжение) (2 ч).

Практика: Дозированный бег по пересечённой местности. Подвижные игры. Комбинированные эстафеты.

Раздел 7. Техническая подготовка (90 часов)

Тема 1. Техника передвижения (2 ч).

Практика: Бег обычный.

Тема 2. Техника передвижения (продолжение) (2 ч).

Практика: Бег спиной вперед скрестным и приставным шагом.

Тема 3. Техника передвижения (продолжение) (2 ч).

Практика: Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Тема 4. Техника передвижения (продолжение) (2 ч).

Практика: Прыжки.

Тема 5. Ведения мяча (2 ч).

Практика: Ведение мяча внутренней частью подъема.

Тема 6. Ведения мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема.

Тема 7. Ведения мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Тема 8. Ведения мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Ведение мяча носком и подошвой.

Тема 9. Передача мяча (2ч).

Практика: Передачи мяча короткие.

Тема 10. Передача мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи мяча длинные.

Тема 11. Передача мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы.

Тема 12. Передача мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи мяча подошвой.

Тема 13. Удары по мячу ногой (2 ч).

Практика: Удары правой и левой ногой.

Тема 14. Удары по мячу ногой (продолжение) (2 ч).

Практика: Удары внутренней стороной стопы.

Тема 15. Удары по мячу ногой (продолжение) (2 ч).

Практика: Удары средней частью подъема.

Тема 16. Удары по мячу ногой (продолжение) (2 ч).

Практика: Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Тема 17. Остановка мяча (2 ч).

Практика: Остановка мяча подошвой.

Тема 18. Остановка мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Остановка мяча подошвой.

Тема 19. Остановка мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Тема 20. Остановка мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Тема 21. Жонглирование (2 ч).

Практика: Жонглирование «подъемом» стопы правой, левой ногой.

Тема 22. Жонглирование (продолжение) (2 ч).

Практика: Жонглирование на одном колене, попеременно на левом и правом колене.

Тема 23. Жонглирование (продолжение) (2 ч).

Практика: Жонглирование на одном колене, попеременно на левом и правом колене.

Тема 24. Жонглирование (продолжение) (2 ч).

Практика: Поднимание мяча ногой с земли и опускание мяча с рук.

Тема 25. Обманные движения (2 ч).

Практика: Обманные движения «уход» выпадом.

Тема 26. Обманные движения (продолжение) (2 ч).

Практика: Обманные движения «уход» выпадом.

Тема 27. Обманные движения (продолжение) (2 ч).

Практика: Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Тема 28. Обманные движения (продолжение) (2 ч).

Практика: Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Тема 29. Ввод мяча в игру (2 ч).

Практика: Вбрасывание из различных исходных положений.

Тема 30. Ввод мяча в игру (продолжение) (2 ч).

Практика: Вбрасывание из различных исходных положений.

Тема 31. Ввод мяча в игру (продолжение) (2 ч).

Практика: Вбрасывание с места.

Тема 32. Ввод мяча в игру (продолжение) (2 ч).

Практика: Вбрасывание после разбега.

Тема 33. Отбор мяча (2ч).

Практика: Отбор мяча накладываем стопы.

Тема 34. Отбор мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Отбор мяча выбиванием.

Тема 35. Отбор мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Отбор мяча перехватом.

Тема 36. Отбор мяча (продолжение) (2ч).

Практика: Отбор мяча перехватом.

Тема 37. Техника игры вратаря (2ч).

Практика: Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

Тема 38. Техника игры вратаря (продолжение) (2ч).

Практика: Ловля на месте, в движении, в прыжке.

Тема 39. Техника игры вратаря (продолжение) (2ч).

Практика: Ловля без падения и с падением.

Тема 40. Передача мяча правой (2ч).

Практика: Передачи мяча короткие и длинные.

Тема 41. Передача мяча правой (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

Тема 42. Передача мяча правой (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

Тема 43. Передача мяча левой (2ч).

Практика: Передачи мяча короткие и длинные.

Тема 44. Передача мяча левой (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

Тема 45. Передача мяча левой (продолжение) (2ч).

Практика: Передачи внешней и внутренней стороной стопы, подошвой.

Раздел 8. Тактическая подготовка (32 часа)

Тема 1. Тактика нападения (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия без мяча.

Тема 2. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия без мяча.

Тема 3. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия с мячом.

Тема 4. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия с мячом.

Тема 5. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 6. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 7. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 8. Тактика нападения (продолжение) (2 ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 9. Тактика защиты (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия.

Тема 10. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Индивидуальные действия.

Тема 11. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Индивидуальные действия.

Тема 12. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Индивидуальные действия.

Тема 13. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 14. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 15. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 16. Тактика защиты (продолжение) (2ч).

Практика: Групповые действия.

Раздел 9. Психологическая подготовка. (4 ч).

Тема 1. Личность футболиста, его ментальность (2 ч).

Теория: Необходимые качества для спортсмена.

Тема 2. Победы и поражения в спорте (2 ч).

Теория: Психологическая подготовка футболиста.

Раздел 10. Участие в спортивных соревнованиях (10 часов)

Тема 1. Подготовка к соревнованиям (2 ч).

Тема 2. Участие в соревнованиях по футболу (4 ч).

Тема 3. Участие в соревнованиях по мини-футболу (4 ч).

11. Контрольные мероприятия (4 часа)

Тема 1. Контрольно-календарные игры (2 ч).

Тема 2. Районные и школьные турниры (2 ч).

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Физкультура и спорт в России (4 часа)

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (2 ч).

Теория: Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Тема 2. Современное развитие футбола (2 ч).

Теория: Терминология в футболе. Правила судейства.

Раздел 2. Правила игры в футбол (2 часа)

Тема 1. Правила игры, состав команды (2 ч).

Теория: Основные футбольные термины.

Тема 2. Разбор правил игры (2 ч).

Теория: Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Опрос о правилах игры.

Раздел 3. Медицинские и восстановительные мероприятия (10 часов)

Тема 1. Анатомия тела и гигиена (2 ч).

Теория: Режим и питание. Влияние на здоровье человека закаливающих процедур.

Тема 2. Физическое состояние футболиста (2 ч).

Теория: Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.

Тема 3. Общие понятия о здоровом образе жизни (2 ч).

Теория: Самоконтроль за физической нагрузкой и её дозировкой.

Тема 4. Массаж и самомассаж (2 ч).

Теория: Правила оказания первой доврачебной помощи при лёгких травмах и повреждениях.

Тема 5. Массаж и самомассаж (продолжение) (2 ч).

Практика: Правила оказания первой доврачебной помощи при лёгких травмах и повреждениях.

Раздел 4. Принципы тренировочного процесса (4 часа)

Тема 1. Выход из игры и тренировочного процесса (2 ч).

Теория: Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях.

Тема 2. Тренировочный процесс (2 ч).

Теория: Двигательный режим. Отдых и расслабление. Понятия о спортивных достижениях.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (36 часов)

Тема 1. Лёгкая атлетика (2 ч).

Практика: Бег на короткие дистанции.

Тема 2. Лёгкая атлетика (продолжение) (2 ч).

Практика: Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.

Тема 3. Лёгкая атлетика (продолжение) (2 ч).

Практика: Стартовый разбег. Бег на средние дистанции.

Тема 4. Лёгкая атлетика (продолжение) (2 ч).

Практика: Финиширование. Бег на средние дистанции.

Тема 5. Лёгкая атлетика (продолжение) (2 ч).

Практика: Кроссовая подготовка.

Тема 6. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч).

Практика: Гимнастические элементы («мостик», стойка на лопатках).

Тема 7. Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) (2 ч).

Практика: Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).

Тема 8. Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) (2 ч).

Практика: Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).

Тема 9. Гимнастика с элементами акробатики (продолжение) (2 ч).

Практика: Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.

Тема 10. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке (2 ч).

Практика: Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 11. Акробатические упражнения (2 ч).

Практика: Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Тема 12. Метания (2 ч).

Практика: Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Тема 13. Прыжковые упражнения (2 ч).

Практика: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание».

Тема 14. Прыжковые упражнения (продолжение) (2 ч).

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Тема 15. Упражнения в тренажёрном зале (2 ч).

Практика: Упражнения для мышц рук.

Тема 16. Упражнения в тренажёрном зале (продолжение) (2 ч).

Практика: Упражнения для мышц спины.

Тема 17. Упражнения в тренажёрном зале (продолжение) (2 ч).

Практика: Упражнения для мышц живота, бёдер.

Тема 18. Упражнения в тренажёрном зале (продолжение) (2 ч).

Практика: Упражнения для мышц ног.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Тема 1. Специальные упражнения для развития быстроты (2 ч).

Практика: Подвижные игры, игры с мячом, акробатические упражнения, эстафеты с преодолением препятствий. Лапта, «челночный бег».

Тема 2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в сочетании с технико-тактическими действиями (2 ч).

Практика: Игра головой, удары на дальность и точность, обводка, отбор мяча. Квадрат 4 на 2. Игры на малых полях 3 на 3, 4 на 4.

Тема 3. Упражнения для развития ловкости и гибкости средствами гимнастики, подвижных и спортивных игр (2 ч).

Практика: Групповые упражнения, упражнения в парах. Упражнения с использованием предметов и снарядов.

Тема 4. Упражнения на развитие силы (2 ч).

Практика: Упражнения в преодолении веса тела, упражнения с набивным мячом, со штангой, с резиновым амортизатором.

Тема 5. Упражнения на развитие общей выносливости (2 ч).

Практика: Эстафеты с мячом, лапта. Равномерный и переменный бег, кроссы. Бег по межэтажным ступенькам.

Раздел 7. Техническая подготовка (84 часа)

Тема 1. Жонглирование мячом (2 ч).

Практика: Техника жонглирования мячом. Жонглирования ступнями, бедрами, головой.

Тема 2. Ведение мяча (2 ч).

Практика: Ведение мяча.

Тема 3. Ведение мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Ведение мяча по прямой; «змейкой».

Тема 4. Ведение мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Ведение мяча с обводкой препятствий; с изменением скорости и направления движения.

Тема 5. Остановка мяча (2 ч).

Практика: Остановка подошвой мяча, катящегося на игрока.

Тема 6. Остановка мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тема 7. Остановка мяча (продолжение) (2 ч).

Практика: Остановка подошвой, опускающегося сверху мяча;

Тема 8. Техника паса в футболе (2 ч).

Практика: Короткие, средние, дальние передачи.

Тема 9. Техника паса в футболе (2 ч).

Практика: Техника паса внутренней и внешней стороной стопы.

Тема 10. Техника паса в футболе (2 ч).

Практика: Техника паса носком и пяткой.

Тема 11. Удары по мячу (2 ч).

Практика: Удар носком; удар серединой подъема.

Тема 12. Удары по мячу. Продолжение (2 ч).

Практика: Удар внутренней частью подъема; удар внешней частью подъема.

Тема 13. Удары по мячу. Продолжение (2 ч).

Практика: Удар «щечкой» (внутренней стороной стопы); удар пяткой.

Тема 14. Удары по мячу. Продолжение (2 ч).

Практика: Удар по мячу, катящемуся от игрока; удар по мячу, катящемуся навстречу.

Тема 15. Удары по мячу. Продолжение (2 ч).

Практика: Удар по летящему мячу.

Тема 16. Удары по мячу. Продолжение (2 ч).

Практика: Удар через голову; удар по мячу головой.

Тема 17. Вратарское искусство. (2 ч).

Практика: Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря.

Тема 18. Вратарское искусство. (2 ч).

Практика: Упражнения для вратаря: ловля и приём мяча; отбивание мяча; ввод мяча в игру руками и ногами.

Тема 19. Игра головой. (2 ч).

Практика: Техника игры головой.

Тема 20. Игра головой. (2 ч).

Практика: Отработка приёмов игры головой: без прыжка.

Тема 21. Игра головой. (2 ч).

Практика: Отработка приёмов игры головой: в прыжке с места; боковой частью головы.

Тема 22. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка свободных ударов со своей половины поля.

Тема 23. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка свободных ударов с чужой половины поля.

Тема 24. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка свободных ударов в чужой штрафной.

Тема 25. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка штрафных ударов с левой части поля.

Тема 26. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка штрафных ударов с центральной части поля.

Тема 27. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка штрафных ударов с правой части поля.

Тема 28. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка угловых ударов с левого фланга.

Тема 29. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка угловых ударов с правого фланга.

Тема 30. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка пенальти.

Тема 31. Удары по воротам и от ворот (2 ч).

Практика: Техника ударов по воротам и от ворот. Отработка ударов от ворот.

Тема 32. Выбрасывание мяча из аута (2 ч).

Практика: Упражнения на выбрасывание мяча: из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног; изученными способами с разбега: на точность и дальность.

Тема 33. Поддача углового и его розыгрыш (2 ч).

Практика: Техника поддачи углового и розыгрыш его. Отработка техники поддачи углового. Розыгрыш углового мяча с правого фланга.

Тема 34. Поддача углового и его розыгрыш. Продолжение (2 ч).

Практика: Техника поддачи углового и розыгрыш его. Отработка техники поддачи углового. Розыгрыш углового мяча с левого фланга.

Тема 35. Подкаты, отбор, перехват мяча. (2 ч).

Практика: Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Тема 36. Подкаты, отбор, перехват мяча. Продолжение. (2 ч).

Практика: Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Упражнения на отбор мяча: - отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом, с целью отбора мяча.

Тема 37. Подкаты, отбор, перехват мяча. Продолжение. (2 ч).

Практика: Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Отработка технических приёмов.

Тема 38. Подкаты, отбор, перехват мяча. Продолжение. (2 ч).

Практика: Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Отработка подкатов.

Тема 39. Дриблинг. (обводка соперника). (2 ч).

Практика: Финты и обманные движения в игре.

Тема 40. Дриблинг. (обводка соперника). Продолжение. (2 ч).

Практика: Техника обводки соперника.

Тема 41. Дриблинг. (обводка соперника). Продолжение. (2 ч).

Практика: Отработка финтов и обманных движений.

Тема 42. Дриблинг. (обводка соперника). Продолжение. (2 ч).

Практика: Отработка финтов и обманных движений.

Раздел 8. Тактическая подготовка. (46 часов)

Тема 1. Общая тактическая подготовка. (2 ч)

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тема 2. Общая тактическая подготовка. Продолжение. (2 ч).

Практика: Игра в защите и в нападении.

Тема 3. Тактика нападения. (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия без мяча.

Тема 4. Тактика нападения. Продолжение (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия с мячом.

Тема 5. Тактика нападения. Продолжение (2 ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 6. Тактика нападения. Продолжение (2 ч).

Практика: Групповые действия.

Тема 7. Тактика нападения. Продолжение (2 ч)

Практика: Командные действия.

Тема 8. Тактика нападения. Продолжение (2 ч).

Практика: Командные действия.

Тема 9. Тактика защиты. (2 ч).

Практика: Индивидуальные действия.

Тема 10. Тактика защиты. Продолжение. (2 ч).

Практика: Групповые действия в обороне.

Тема 11. Тактика защиты. Продолжение. (2 ч).

Практика: Командные действия.

Тема 12. Тактика защиты. Продолжение. (2 ч).

Практика: Командные действия.

Тема 13. Тактика защиты. Продолжение. (2 ч).

Практика: Игра вратаря.

Тема 14. Общая тактическая подготовка. Продолжение. (2 ч).

Практика: Действия в игре вратаря.

Тема 15. Общая тактическая подготовка. Продолжение (2 ч).

Практика: Действия в игре защитников.

Тема 16. Общая тактическая подготовка. Продолжение (2 ч).

Практика: Действия в игре полузащитников.

Тема 17. Общая тактическая подготовка. Продолжение (2 ч).

Практика: Действия в игре нападающих.

Тема 18. Тактический план на игру (2 ч).

Практика: Установка перед играми. Разбор проведённых игр.

Тема 19. Принципы организации команды. (2 ч).

Практика: Командная игра.

Тема 20. Техничко-тактическая подготовка (2 ч).

Практика: *Тактические схемы.*

Тема 21. Техничко-тактическая подготовка (2 ч).

Практика: Ключевые моменты игры.

Тема 22. Общая тактическая подготовка. Продолжение (2 ч).

Практика: Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа.

Тема 23. Подготовка футболистов к игре (2 ч).

Практика: Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Раздел 9. Психологическая подготовка (4 часа)

Тема 1. Личность футболиста, его ментальность (2 ч)

Теория: Необходимые качества для спортсмена.

Тема 2. Физическое и психологическое состояние футболистов (2 ч)

Теория: Контроль уровня подготовленности. Реабилитация после поражений.

Раздел 10. Участие в спортивных соревнованиях (10 часов)

Тема 1. Подготовка к соревнованиям (2 ч)

Практика: Разбор соперников, тактическая подготовка.

Тема 2. Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу (8 ч)

Практика: Участие в соревнованиях.

Раздел 11. Судейская практика (4 часа)

Тема 1. Изучение работы помощника судьи. (2 ч)

Теория: Теоретическая подготовка.

Тема 2. Судейская практика на соревнованиях. (2 ч)

Практика: Судейская практика на соревнованиях.

Тема 3. Судейская практика на соревнованиях (продолжение) (2 ч)

Практика: Судейская практика на соревнованиях.

Раздел 12. Контрольные мероприятия (4 часа)

Тема 1. Контрольно-календарные игры. (2 ч)

Тема 2. Районные и школьные турниры. (2 ч)

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

Календарно-тематический план

На 2023_/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Группа № ____ _1_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Васильев Евгений Викторович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Физкультура и спорт в России	2	Подача нового материала	Беседа		
2.	Развитие футбола в России	2	Подача нового материала	Беседа		
3.	Правила игры, состав команды	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
4	Разбор правил игры	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5	Сведения о строении и функциях человека	2	Подача нового материала	Беседа, наблюдение, показ		
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
8	Гигиенические знания и навыки	2	Комбинированное	Беседа		
9	Принципы тренировочного процесса	2	Подача нового материала	Беседа, наблюдение, показ		
10	Строевые упражнения	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
	Команды для управления строем	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
12	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	Подача нового материала	Беседа, опрос, показ		

13	Общеразвивающие упражнения без предметов (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
14	Упражнения на месте и в движении	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
15	Упражнения для мышц шеи	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
16	Наклоны, вращения и повороты головы	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
17	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
18	Упражнения на формирование правильной осанки	2	Подача нового материала	Беседа, опрос, показ		
19	Общеразвивающие упражнения без предметов (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
20	Упражнения для ног	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
21	Упражнения для ног (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
22	Упражнения для ног (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
23	Упражнения с маленькими мячами	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
24	Упражнения с маленькими мячами (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		

25	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Подача нового материала	Беседа, наблюдение, показ		
26	Упражнения с длинной скакалкой	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
27	Акробатические упражнения	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
28	Подвижные игры	2	Комбинированное	Показ, игра		
29	Подвижные игры	2	Комбинированное	Показ, игра		
30	Специальные упражнения для развития быстроты	2	Подача нового материала	Беседа, наблюдение, показ		
31	Специальные упражнения для развития быстроты (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
32	Специальные упражнения для развития ловкости и гибкости	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
33	Специальные упражнения для развития ловкости и гибкости (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
34	Упражнения на развитие силы	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		
35	Упражнения на развитие силы (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
36	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	Подача нового материала	Беседа, наблюдение, показ		
37	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
38	Упражнения на развитие общей выносливости	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ		

39	Упражнения на развитие общей выносливости (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
40	Техника передвижения	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, показ, игра		
41	Техника передвижения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение, игра		
42	Техника передвижения (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа		
43	Техника передвижения (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, самостоятельная работа, игра		
44	Ведения мяча	2	Комбинированное	Наблюдение,		
45	Ведения мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, игра		
46	Ведения мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, игра		
47	Ведения мяча (продолжение)	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Наблюдение, игра		
48	Передача мяча	2	Комбинированное	Наблюдение, игра		
49	Передача мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, игра, показ		
50	Передача мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ, игра		
51	Передача мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ, игра		
52	Передача мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ, игра		
53	Удары по мячу ногой	2	Комбинированное	Наблюдение, показ, игра		

54	Удары по мячу ногой (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ, игра		
55	Удары по мячу ногой (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
56	Удары по мячу ногой (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
57	Остановка мяча	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
58	Остановка мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
59	Остановка мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
60	Остановка мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, показ		
61	Жонглирование	2	Комбинированное	Наблюдение, упражнение		
62	Жонглирование (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, упражнение		
63	Жонглирование (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, упражнение		
64	Жонглирование (продолжение)	2	Комбинированное	Наблюдение, упражнение		
65	Обманные движения	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
66	Обманные движения (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
67	Обманные движения (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
68	Обманные движения (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
69	Ввод мяча в игру	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
70	Ввод мяча в игру (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
71	Ввод мяча в игру (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, упражнение, наблюдение		

72	Ввод мяча в игру (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
73	Отбор мяча	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
74	Отбор мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
75	Отбор мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
76	Отбор мяча (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, упражнение		
77	Техника игры вратаря	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
78	Техника игры вратаря (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
79	Техника игры вратаря (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
80	Передача мяча правой	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
81	Передача мяча правой (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
82	Передача мяча правой (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
83	Передача мяча левой	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
84	Передача мяча левой (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
85	Передача мяча левой (продолжение)	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение		
86	Тактика нападения	2	Подача нового материала	Беседа, опрос, игра		
87	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
88	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		

89	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
90	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
91	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
92	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
93	Тактика нападения (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
94	Тактика защиты	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
95	Тактика защиты (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
96	Тактика защиты (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
97	Тактика защиты (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
98	Тактика защиты (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
99	Тактика защиты (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
100	Тактика защиты (продолжение)	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
101	Тактика защиты (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, игра, наблюдение		
102	Личность футболиста, его ментальность	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
103	Победы и поражения в спорте	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
104	Подготовка к соревнованиям	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа, смотр		
105	Участие в соревнованиях по футболу	4	Применение полученных знаний и навыков	Показательные выступления, смотр, соревнования		

106	Участие в соревнованиях по мини-футболу	4	Применение полученных знаний и навыков	Показательные выступления, смотр, соревнования		
107	Контрольно-календарные игры	2	Применение полученных знаний и навыков	Показательные выступления, смотр, соревнования		
108	Районные и школьные турниры	2	Применение полученных знаний и навыков	Показательные выступления, смотр, соревнования		

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ___

Календарно-тематический план
На 2024_/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Группа № ___ _2_ год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Васильев Евгений Викторович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
2.	Современное развитие футбола.	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
3.	Правила игры, состав команды	2	Подача нового материала	Беседа		
4	Разбор правил игры	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
5	Анатомия тела и гигиена	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		

6	Физическое состояние футболиста.	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
7	Общие понятия о здоровом образе жизни.	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
8	Массаж и самомассаж.	2	Подача нового материала	Беседа, показ, наблюдение		
9	Массаж и самомассаж (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа		
10	Выход из игры и тренировочного процесса.	2	Подача нового материала	Беседа, показ, игра		
11	Тренировочный процесс.	2	Применение полученных знаний и навыков	Практическая работа, игра		
12	Лёгкая атлетика.	2	Подача нового материала	Беседа, показ, наблюдение		
13	Лёгкая атлетика (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
14	Лёгкая атлетика (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
15	Лёгкая атлетика (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
16	Лёгкая атлетика (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
17	Гимнастика с элементами акробатики.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
18	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
19	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
20	Гимнастика с элементами акробатики (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		

21	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
22	Акробатические упражнения	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа, игра		
23	Метания	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
24	Прыжковые упражнения	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
25	Прыжковые упражнения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
26	Упражнения в тренажёрном зале.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
27	Упражнения в тренажёрном зале (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
28	Упражнения в тренажёрном зале (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
29	Упражнения в тренажёрном зале (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
30	Специальные упражнения для развития быстроты	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
31	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств в сочетании с технико-тактическими действиями.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
32	Упражнения для развития ловкости и гибкости средствами гимнастики, подвижных и спортивных игр.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
33	Упражнения на развитие силы	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		

34	Упражнения на развитие общей выносливости	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		
35	Жонглирование мячом.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
36	Ведение мяча.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
37	Ведение мяча (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
38	Ведение мяча (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
39	Остановка мяча.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
40	Остановка мяча (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
41	Остановка мяча (продолжение).	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
42	Техника паса в футболе.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение, игра		
43	Техника паса в футболе (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
44	Техника паса в футболе (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
45	Удары по мячу.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
46	Удары по мячу. Продолжение	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, практическая работа		

47	Удары по мячу. Продолжение	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
48	Удары по мячу. Продолжение	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
49	Удары по мячу. Продолжение	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
50	Удары по мячу. Продолжение	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
51	Вратарское искусство.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
52	Вратарское искусство (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
53	Игра головой	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
54	Игра головой (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
55	Игра головой (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
56	Удары по воротам и от ворот.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
57	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
58	Удары по воротам и от ворот(продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
59	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		
60	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		

61	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ ,игра		
62	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		
63	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		
64	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		
65	Удары по воротам и от ворот (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		
66	Выбрасывание мяча из аута.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, показ, игра		
67	Подача углового и его розыгрыш.	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение, показ, игра		
68	Подача углового и его розыгрыш (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
69	Подкаты, отбор, перехват мяча.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
70	Подкаты, отбор, перехват мяча (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение, игра		
71	Подкаты, отбор, перехват мяча (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
72	Подкаты, отбор, перехват мяча (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение,		
73	Дриблинг (обводка соперника)	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
74	Дриблинг (обводка соперника) (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение,		

75	Дриблинг (обводка соперника) (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение,		
76	Дриблинг (обводка соперника) (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение,		
77	Общая тактическая подготовка	2	Комбинированное	Беседа, показ, наблюдение. игра		
78	Общая тактическая подготовка (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение, игра		
79	Тактика нападения	2	Комбинированное	Беседа, наблюдение, игра		
80	Тактика нападения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
81	Тактика нападения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
82	Тактика нападения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
83	Тактика нападения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
84	Тактика нападения (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, игра		
85	Тактика защиты	2	Комбинированное	Показ, игра, наблюдение		
86	Тактика защиты (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
87	Тактика защиты (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		

88	Тактика защиты (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
89	Тактика защиты (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
90	Общая тактическая подготовка	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
91	Общая тактическая подготовка (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
92	Общая тактическая подготовка (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
93	Общая тактическая подготовка (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
94	Тактический план на игру.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
95	Принципы организации команды.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение		
96	Технико-тактическая подготовка.	2	Комбинированное	Показ, наблюдение, игра		
97	Технико-тактическая подготовка (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
98	Общая тактическая подготовка.	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
99	Подготовка футболистов к игре.	2	Применение полученных знаний и навыков	Показ, наблюдение, игра		
100	Личность футболиста, его ментальность.	2	Комбинированное	Беседа, опрос		
101	Физическое и психологическое состояние футболистов.	2	Комбинированное	Беседа, опрос		

102	Подготовка к соревнованиям.	2	Применение полученных знаний и навыков	Наблюдение, опрос, показ		
103	Участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу.	8	Закрепление знаний, умений и навыков	Самостоятельная работа		
104	Изучение работы помощника судьи.	2	Подача нового материала	Беседа, опрос		
105	Судейская практика на соревнованиях.	2	Комбинированное	Беседа		
106	Судейская практика на соревнованиях (продолжение)	2	Применение полученных знаний и навыков	Беседа, наблюдение		
107	Контрольно-календарные игры.	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Беседа, наблюдение		
108	Районные и школьные турниры.	2	Закрепление знаний, умений и навыков	Смотр, соревнования		

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
20___/20___ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «_____»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

от 20 и более – высокий уровень;
от 13 до 19 баллов – средний уровень;
до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)
- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Форма и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Физкультура и спорт в России	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Словесный, наглядный	Специальная литература	Беседа, объяснение
2	Правила игры в футбол	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Словесный, наглядный фронтальный, коллективный, групповой, коллективно-групповой, в парах, индивидуальный	Спортивное оборудование и инвентарь	Текущие контрольные испытания
3	Медицинские и восстановительные мероприятия	Групповая, индивидуальная, по подгруппам, фронтальная	Словесный, практический, наглядный, репродуктивный, групповой, в парах индивидуальный	Научная и специальная литература	Беседа, объяснение
4	Принципы тренировочного процесса	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, по подгруппам, коллективно-групповая, в парах	Словесный, практический, в парах, репродуктивный, индивидуальный	Специальная литература и обучающие видеокурсы Спортивное оборудование и инвентарь	Промежуточные тесты, учебные игры,
5	Общая физическая подготовка	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой	Спортивное оборудование и инвентарь	Учебные игры, соревнования

6	Специальная физическая подготовка	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой	Специальная литература, Спортивное оборудование и инвентарь	Учебные игры, соревнования
7	Техническая подготовка	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой	Спортивное оборудование и инвентарь	Зачет, тестирование, текущие контрольные испытания
8	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, поточная	Словесный, наглядный, фронтальный, коллективный, групповой, в парах, индивидуальный	Спортивное оборудование и инвентарь	Зачет, тестирование, текущие контрольные испытания
9	Психологическая подготовка	Индивидуальная, групповая, по подгруппам, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, практический, групповой, в парах, индивидуальный	Научная и специальная литература	Тестирование
10	Участие в спортивных соревнованиях	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой	Спортивное оборудование и инвентарь	Учебные игры, соревнования
11	Контрольные мероприятия	Групповая, по подгруппам, коллективно-групповая	Практический, коллективный, коллективно-групповой	Спортивное оборудование и инвентарь	Соревнования, промежуточный отбор

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке в программе предусмотрено тестирование спортсменов. Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Главным критерием успеваемости по программе является положительная динамика развития физических качеств: скорости, гибкости, силы, выносливости.

Нормативы для проведения контрольных испытаний

Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Бег 30м, сек	7	7.5	6,8	6.1	7.6	6,9	6.3
	8	7.1	6,5	5.9	7.3	6,7	6.1
	9	6.8	6.2	5.6	7.0	6.4	5.9

	10	6.6	6.1	5.5	6.6	6.2	5.5
	11	6.3	5.9	5.4	6.4	6.0	5.4
	12	6.0	5.8	5.3	6.3	5.9	5.3
	13	5.9	5.6	5.1	6.2	5.7	5.2
Челночный бег 3 x 10 м, сек.	7	11.2	10,6	9.9	11.7	11.0	10.2
	8	10.4	9,8	9.1	11.2	10,5	9.7
	9	10.2	9,5	8.8	10.8	10.0	9.3
	10	9.9	9.3	8.6	10.4	9,9	9.1
	11	9.7	9.1	8.5	10.1	9,5	8.9
	12	9.3	8,8	8.3	10.0	9.3	8.8
	13	9.2	8.6	8.3	10.0	9.1	8.7
Прыжок в длину с места, см	7	100	130	155	85	125	150
	8	110	135	165	90	130	155
	9	120	140	175	110	135	160
	10	130	150	185	120	145	170
	11	140	155	195	130	150	185
	12	145	160	200	135	155	190
	13	150	165	205	140	160	200
Наклоны вперед из положения стоя, см	для всех возрастов	-10-0	0.5-10.5	11	-5+5	5.5-15.5	16
Жонглирование мячом (число касаний)	7	3	4	5	2	3	4
	8	4	5	6	3	4	5
	9	5	6	7	4	5	6
	10	6	7	8	5	6	7
	11	7	8	10	6	7	8
	12	8	9	12	7	8	9
	13	12	16	20	9	9	13
Удар на дальность, м	7	15	16	17	12	13	14
	8	16	18	20	13	15	17
	9	17	19	20	14	16	18
	10	18	20	21	15	17	19
	11	19	21	22	16	18	20
	12	21	23	25	17	19	21
	13	23	25	27	18	20	22

Способы определения результативности освоения программы.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы: наблюдение, самостоятельный показ, опрос, игра, практические задания.

Формы контроля: для контроля уровня технической подготовки не менее двух раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- текущий контроль
- промежуточная аттестация (декабрь, май)

Список информационных источников Список литературы для педагогов

1. Мини - футбол в школе/С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. -М.: Советский спорт,2008.
2. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л.В.Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учебное пособие для студентов пед.вузов /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. –М.: АКАДЕМИЯ, 2011.
4. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д.Назаренко. –М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
5. Мини - футбол в школе/С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. -М.: Советский спорт,2008.
6. Мини – футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах/С.Н.Андреев, В.С.Левин. -Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004
7. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
8. Амелин А.Н «Современный настольный теннис» М.2005
9. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра.М.»Просвещение»1989.
10. БайгуловЮ.П.Романин .А.Н «Основы настольного тенниса» М.2006
11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
12. Быляева Л. И.Короткова.В.Яковлев «Подвижные игры» М.2001.
13. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
14. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбола» 2008
16. Заваров А. А. «Футбол для начинающих» СПб «Питер» 2013
17. Кук М.С Шоулдер Д. Н«Учебник футбола» М. «Астрель»
18. Лапшин О. Т.«Учим играть в футбол» М. «Человек» 2015
19. Лапшин О.Б.«Теория и методика подготовки юных футболистов» М «Человек» 2014
20. Правила игры в футбол. М.: ФиС 2016 .
21. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
22. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
23. Цирик Б.Я..ЛукашинЮ.С.Футбол.- М.:ФиС,1975
24. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
25. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
26. Губа В.П. Экспериментальная программа для футбольных академий, детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва М.:Человек, 2015

Список интернет-ресурсов

1. <http://ped-kopilka.ru/letnii-otdyh/igry-s-mjachom-dlja-shkolnikov.html>
2. <http://fizkultura-na5.ru/futbol/uprazhneniya-po-mini-futbolu-dlya-shkolnikov-10-12-let.html>
3. <http://bmsi.ru/doc/c8e7cbb1-ac02-40af-a311-018c784ec157>
4. <http://sport.niv.ru/shop/book/1-2/1137690/chtenie-dlya-shkolnikov.htm>

