

Управление образования Администрации города Новочеркаска  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом творчества»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 29.08.2024г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБУ ДО «Дом творчества»

Приказ № 106 от 30.08.2024г.

Петровскова С.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

**Уровень программы:** *стартовый, базовый.*

**Вид программы:** модифицированная

**Уровень программы:** разноуровневая

**Возраст детей:** *от 7 до 17 лет*

**Срок реализации:** 3 лет

**Разработчик:** Педагог дополнительного образования

Баранов Сергей Васильевич.

г. Новочеркасск

2024 г.

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

**Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.03.2022 № ПС-10/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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).

Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в

системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных)

способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» – физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Педагогическая целесообразность** данной Программы состоит в том, что при игре в футбол у детей не только закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

**Адресат программы** Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 7 до 17 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по футболу.

#### **Режим занятий**

Режим организации занятий по данной рабочей программе определяется календарным учебным графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения. Рекомендуемый режим занятий – два раза в неделю с продолжительностью одного занятия – 2\*40 мин. (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальным актом Дома творчества).

Занятия проводятся в спортзале, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов. Проветривание и влажная уборка производится 2 раза в день.

#### **Сроки, объем и уровень реализации программы**

Данная рабочая программа разработана для 3 –х групп детей первого года обучения. Составляет 144 час в год

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми заданиями.

**Форма обучения** - очная.

**Формы организации образовательного процесса**

- фронтальная работа со всей группой;
- коллективная работа;
- работа в малых группах переменного состава (взаимообучение и взаимооценка);
- работа в группах постоянного состава (командная организация);
- индивидуальная творческая деятельность (самостоятельная работа с помощью наставника).

**Виды (формы) занятий**

Формы проведения занятий:

- традиционные формы: лекции, практические занятия;

Проведение выездов, неформальных встреч может быть включено в воспитательную работу по организации досуга обучающихся и может выходить за рамки учебного времени по образовательной программе.

Наличие в группе детей разного возраста и с разным опытом вызывает необходимость и предоставляет возможность строить взаимодействия на основе наставничества и взаимоподдержки.

**Перечень форм подведения итогов**

Промежуточный и итоговый контроль

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Основы знаний по футболу	4	4	-	зачет
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20	5	15	зачет
3.	Техника ударов по мячу и остановок мяча	30	5	25	зачет
4.	Техника ведения мяча	24	5	19	зачет
5.	Техника защитных действий	26	5	21	зачет
6.	Тактика и техника игры	25	5	20	зачет
7.	Соревнования, правила соревнований	15	2	13	зачет
	Всего часов:	144	31	113	

#### Содержание программы.

##### **I раздел. Основы знаний по футболу.**

##### **- Развитие футбола в России и за рубежом:**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его

дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**- Терминология элементов футбола:**

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

**- Строение и функции организма человека:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

**Профилактика травматизма при занятиях футболом:**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Бег «змейкой», «восьмеркой»

- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

*Техническая подготовка.*

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

### **III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.**

- Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).

- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

- Остановка мяча грудью.

- Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

- Передача мяча партнеру.

- Ловля низколетящего мяча вратарем.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на

точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### **IV раздел. Техника ведения мяча.**

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**Ведение мяча.** Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча

партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

#### **V раздел. Техника защитных действий.**

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

**Тактика игры вратаря:** Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **VI раздел. Тактика и техника игры.**

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
  - а) индивидуальная тактика игрока;
  - б) коллективные тактические действия;
  - в) выбор места игрока;
  - г) создание численного перевеса при атаке;
- д) отвлекающие действия игроков.
- Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

- Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Тактика нападения.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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 видов 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 партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*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 по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

## **VII раздел. Соревнования, правила соревнований.**

- Основные правила соревнований по футболу.
- Судейство игр.
- Эстафеты с элементами футбола.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Предметные**

По окончании *первого года* обучения учащийся должен знать: правила игры. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

При выполнении требований Единой спортивной классификации учащимся присваиваются спортивные разряды.

**Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и

отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности,

овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения

приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование

навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе,

овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

**Личностные:** целеустремленность, настойчивость, уверенность, умение логически мыслить, память, силу воли, радость. Занятие футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, творческим проявлениям, эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяет не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективности завершения игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействие игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разнонаправленное воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества—быстрота, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Обсуждению успехов и анализе ошибок, выявление характера взаимоотношений в коллективе.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график (приложение 1)

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***Материально-техническое оснащение***

Необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- специальный спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини
- ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер; -
- рулетка; -
- канат;
- свисток.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение

всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

### **2.3. Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в объединение; методы создания боевого духа путем проведения тренировок.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет тренировочную и соревновательную деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения творческой активности.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фото- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

#### ***Методы обучения:***

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, приемов с одновременной отработкой, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся правильность техники задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

#### ***Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:***

- индивидуальная;

- по подгруппам;

- групповая;

- фронтальная.

## 2.4. Формы аттестации

Оценка качества реализации дополнительной образовательной программы «Футбол» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных соревнованиях. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточный контроль проводится в форме контрольных занятий, зачетов.

Контрольные занятия могут проходить в соревнованиях. Контрольные занятия и зачеты в рамках промежуточного контроля проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Зачеты проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итогового контроля учащихся определяются образовательной организацией. Итоговый контроль проводится в форме зачета. По итогам зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

## 2.5. Диагностический инструментарий

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей и определения их природных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

**Формы:** наблюдение, тестирование.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком по 5 параметрам (челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине (м), сгибание рук в упоре лежа(д), прыжки на скакалке (2мин), прыжок в длину с места, 6 минутный бег. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня физических качеств учащихся».

**Текущий контроль** отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: -педагогическое наблюдение;

-опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в волейбол и показать элементы техники выполнения упражнений;

-выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;

-анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы: -устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

-игровые задания; -зачет по судейству игры в футбол;

Среди критериев, по которым оценивается качество игры в футбол, выделяются:

-техника удара мяча в футболе;

-техника приема мяча в футболе;

-техника паса мяча (передача);

-умение взаимодействовать с партнерами в игре;

-морально-волевая составляющая игры (уверенность в себе, поддержка партнера).

Результаты участия в соревнованиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы: -открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме двусторонней игры в футбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры в футбол, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе;

-анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях и спортивных мероприятиях;

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

Тесты для проведения промежуточного и итогового контроля усвоения знаний и умений (Приложение 2).

Результаты промежуточного контроля фиксируются в протоколах. Проведенный контроль позволяет сделать необходимую корректировку образовательной программы на следующий учебный год.

## **2.6. Рабочая программа воспитания.**

### **Календарный план воспитательной работы**

#### **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа воспитания для обучающихся объединения «Футбол» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Программа воспитания МБУ ДО ДТ 2021-2025 г.г.;

### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

### **Адресат программы**

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Футбол» в возрасте 5-17 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

### **Характеристика детского объединения**

Деятельность объединения «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

### **Цель, задачи и результат воспитательной работы**

#### Цель воспитания –

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;

- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

#### Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

#### Результат воспитания –

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

## **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Цель</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Люблю футбол Куда учиться?	Знакомство учеников с профессиями физкультурно-спортивной направленности и	Рассказ о спортивных специальностях и профильных учебных заведениях Ростовской области	Беседа, презентация	Сентябрь	
<b>2</b>	Родительское собрание	Знакомство с родителями	Обсуждение особенностей обучения, планирование форматов взаимодействия родителей и руководителя объединения	Собрание	Октябрь	
<b>3</b>	Физкультминутка	Поддержка здорового образа жизни, разнообразие интеллектуального труда и физического развития	Короткая разминка для глаз, кистей рук, плечевых суставов, спины	Физ. зарядка	Сентябрь-май	
<b>4</b>	«Всё согрето теплом ваших глаз»	Поддержание традиций бережного	Легенды о матерях	Презентация	ноябрь	

		отношения к женщине-матери				
5	В ожидании Нового года	Развитие творческих способностей детей	Проведение праздника к Нового года	Участие в празднике	Декабрь	
6	Защитники Отечества	Патриотическое воспитание	Участие в соревнованиях	Соревнования	Январь	
7	«Новочеркасск – в годы войны»	Гражданско-патриотическое воспитание	Просмотр ленты старой кинохроники	презентация просмотра ленты старой кинохроники	Февраль	
8	Экологический урок	Воспитание бережного отношения к природе	Рассказ об обращении отходами	Беседа, презентация	Март	
9	Урок краеведения	Привить любовь к родной земле, культуре	Рассказ об истории Донского казачества	Беседа	Апрель	
10	Отмечаем конец учебного года	Сплочение коллектива	Встреча в неформальной обстановке, дружеское общение	Чаепитие	Май	

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 1. Список литературы, используемой при составлении программы

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.-Дополнительное образование.-№3/07 С. 5-7.

2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения. - №3.- 2008.- С.39-42.

3. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.

Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова. -Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.-

Календарный учебный график

Группа №1

Таблица 3

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09.2024	Вводное занятие. Правила ТБ и ПБ	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
2	8.09.2024	Бег с изменением скорости. Бег с приставными шагами-вправо, влево.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
3	10.09.2024	Бег с изменением направления .Ходьба с сочетанием бега.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
4	15.09.2024	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
5	17.09.2024	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
6	22.09.2024	Ведение мяча носком. Ведение мяча серединой подъема	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
7	24.09.2024	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот Бег спиной вперед.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
8	29.09.2024	Бег зигзагом-с выпадом в стороны	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
9	01.10.2024	Ведение мяча носком Ведение мяча серединой подъема.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
10	06.10.2024	Отбор мяча накладыванием стопы Отбор мяча выбиванием.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение

11	08.10.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
12	13.10.2024	Бег челночный. Бег с подскоками Бег с высоким подниманием бедра.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
13	15.10.2024	Бег с захлестыванием. Защитная стойка.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
14	20.10.2024	Прыжки вверх отталкиваясь одной и двумя ногами	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
15	22.10.2024	Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
16	27.10.2024	Удар внутренней стороны стопы по неподвижным и катящимся мячам	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
17	29.10.2024	Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
18	03.11.2024	Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
19	05.11.2024	Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
20	10.11.2024	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам Удар пяткой.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
21	12.11.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей бедром	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
22	17.11.2024	Финт «остановка мяча подошвой»	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
23	19.11.2024	Удар-откидка мяча подошвой .Удар пяткой скрестно.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
24	24.11.2024	Резаный удар внутренней частью подъема	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
25	26.11.2024	Резаный удар внешней частью подъема	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
26	01.12.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
27	03.12.2024	Удар с лета внутренней стороной стопы	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение

28	08.12.2024	Удар с лета серединой подъема .Удар-бросок стопой.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
29	10.12.2024	Удар с лета внутренней частью подъема	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
30	15.12.2024	Удар с лета внешней частью подъема Удар серединой лба в прыжке.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
31	17.12.2024	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
32	22.12.2024	Удар с лета серединой подъема по опускающему мячу через голову	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
33	24.12.2024	Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
34	29.12.2024	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
35	12.01.2025	Удар серединой лба из опорного положения	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
36	14.01.2025	Удар затылочной частью головы. Удар головой в броске.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
37	19.01.2025	Удар боковой частью головы в опорном положении	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
38	21.01.2025	Удар боковой частью головы в прыжке.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
39	26.01.2025	Ведение мяча внутренней частью подъема.	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
40	28.01.2025	Различные варианты финта «Уходом»	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
41	02.02.2025	Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
42	04.02.2025	Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
43	09.02.2025	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение

44	11.02.2025	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
45	16.02.2025	Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
46	18.02.2025	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
47	25.02.2025	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
48	02.03.2025	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
49	04.03.2025	Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
50	09.03.2025	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
51	11.03.2025	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
52	16.03.2025	Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
53	18.03.2025	Прием мячей, прямо летящих на игрока на бегу	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
54	23.03.2025	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
55	25.03.2025	Отбор мяча выбиванием	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
56	30.03.2025	Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
57	01.04.2025	Прием (остановка) отскакивающих от площадки мяча голенью	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
58	06.04.2025	Ведение мяча внутренней стороной стопы	2	17.00-18.30	занятие	Спортзал	наблюдение
59	08.04.2025	Ведение мяча внутренней частью подъема	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение

60	13.04.2025	Ведение мяча носком	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
61	15.04.2025	Ведение мяча серединой подъема	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
62	20.04.2025	Ведение мяча внешней частью подъема	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
63	22.04.2025	Ведение мяча подошвой	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
64	27.04.2025	Ведение мяча различными способами с изменением направления	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
65	29.04.2025	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
66	04.05.2025	Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
67	06.05.2025	Обманные движения без мяча	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
68	11.05.2025	Финт «Уходом»	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
69	13.05.2025	Различные варианты финта «Уходом»	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
70	18.05.2025	Финт «проброс мяча мимо соперника»	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
71	20.05.2025	Финт «остановка мяча подошвой»	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
72	25.05.2025	Подведение итогов.	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
			144				
73	27.05.2025	Воспитательное мероприятие	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
	Итого		146				

Группа №2

Таблица 3

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	------	--------------	--------------	--------------------------	---------------	------------------	----------------

1	03.09.2024	Вводное занятие. Правила ТБ .	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
2	05.09.2024	Бег с изменением скорости. Бег с приставными шагами-вправо, влево.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
3	10.09.2024	Бег с изменением направления .Ходьба с сочетанием бега.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
4	12.09.2024	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
5	17.09.2024	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
6	19.09.2024	Ведение мяча носком. Ведение мяча серединой подъема	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
7	24.09.2024	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот Бег спиной вперед.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
8	26.09.2024	Бег зигзагом-с выпадом в стороны	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
9	01.10.2024	Ведение мяча носком Ведение мяча серединой подъема.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
10	03.10.2024	Отбор мяча накладыванием стопы Отбор мяча выбиванием.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
11	08.10.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
12	10.10.2024	Бег челночный. Бег с подскоками Бег с высоким подниманием бедра.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
13	15.10.2024	Бег с захлестыванием. Защитная стойка.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
14	17.10.2024	Прыжки вверх отталкиваясь одной и двумя ногами	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
15	22.10.2024	Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
16	24.10.2024	Удар внутренней стороны стопы по неподвижным и катящимся мячам	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
17	29.10.2024	Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение

18	31.10.2024	Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
19	05.11.2024	Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
20	07.11.2024	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам Удар пяткой.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
21	12.11.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей бедром	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
22	14.11.2024	Финт «остановка мяча подошвой»	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
23	19.11.2024	Удар-откидка мяча подошвой . Удар пяткой скрестно.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
24	21.11.2024	Резаный удар внутренней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
25	26.11.2024	Резаный удар внешней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
26	28.11.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
27	03.12.2024	Удар с лета внутренней стороной стопы	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
28	05.12.2024	Удар с лета серединой подъема . Удар-бросок стопой.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
29	10.12.2024	Удар с лета внутренней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
30	12.12.2024	Удар с лета внешней частью подъема Удар серединой лба в прыжке.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
31	17.12.2024	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
32	19.12.2024	Удар с лета серединой подъема по опускающему мячу через голову	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
33	24.12.2024	Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение

34	26.12.2024	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
35	09.01.2025	Удар серединой лба из опорного положения	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
36	14.01.2025	Удар затылочной частью головы. Удар головой в броске.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
37	16.01.2025	Удар боковой частью головы в опорном положении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
38	21.01.2025	Удар боковой частью головы в прыжке.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
39	23.01.2025	Ведение мяча внутренней частью подъема.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
40	28.01.2025	Различные варианты финта «Уходом»	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
41	30.01.2025	Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
42	04.02.2025	Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
43	06.02.2025	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
44	11.02.2025	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
45	13.02.2025	Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
46	18.02.2025	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
47	20.02.2025	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
48	25.02.2025	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
49	27.02.2025	Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
50	04.03.2025	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение

51	06.03.2025	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
52	11.03.2025	Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
53	13.03.2025	Прием мячей, прямо летящих на игрока на бегу	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
54	18.03.2025	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
55	20.03.2025	Отбор мяча выбиванием	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
56	25.03.2025	Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
57	27.03.2025	Прием (остановка) отскакивающих от площадки мяча голенью	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
58	01.04.2025	Ведение мяча внутренней стороной стопы	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
59	03.04.2025	Ведение мяча внутренней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
60	08.04.2025	Ведение мяча носком	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
61	10.04.2025	Ведение мяча серединой подъема	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
62	15.04.2025	Ведение мяча внешней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
63	17.04.2025	Ведение мяча подошвой	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
64	22.04.2025	Ведение мяча различными способами с изменением направления	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
65	24.04.2025	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
66	29.04.2025	Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
67	06.05.2025	Обманные движения без мяча	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
68	08.05.2025	Финт «Уходом»	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
69	13.05.2025	Различные варианты финта «Уходом»	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение

70	15.05.2025	Финт «проброс мяча мимо соперника»	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
71	20.05.2025	Финт «остановка мяча подошвой»	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
72	22.05.2025	Подведение итогов.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
			144				
73	27.05.2025	Воспитательное мероприятие	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
74	29.05.2025	Воспитательное мероприятие	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
	Итого		148				

Группа №3

Таблица 3

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.2024	Вводное занятие. Правила ТБ и ПБ	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
2	8.09.2024	Бег с изменением скорости. Бег с приставными шагами-вправо, влево.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
3	12.09.2024	Бег с изменением направления .Ходьба с сочетанием бега.	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
4	15.09.2024	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
5	19.09.2024	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы.	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
6	22.09.2024	Ведение мяча носком.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение

		Ведение мяча серединой подъема					
7	26.09.2024	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот Бег спиной вперед.	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
8	29.09.2024	Бег зигзагом-с выпадом в стороны	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
9	03.10.2024	Ведение мяча носком Ведение мяча серединой подъема.	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
10	06.10.2024	Отбор мяча накладыванием стопы Отбор мяча выбиванием.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
11	10.10.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
12	13.10.2024	Бег челночный. Бег с подскоками Бег с высоким подниманием бедра.	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
13	17.10.2024	Бег с захлестыванием. Защитная стойка.	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
14	20.10.2024	Прыжки вверх отталкиваясь одной и двумя ногами	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
15	24.10.2024	Прыжки вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
16	27.10.2024	Удар внутренней стороны стопы по неподвижным и катящимся мячам	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
17	31.10.2024	Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
18	03.11.2024	Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
19	07.11.2024	Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
20	10.11.2024	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам Удар пяткой.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
21	14.11.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей бедром	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
22	17.11.2024	Финт «остановка мяча подошвой»	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
23	21.11.2024	Удар-откидка мяча подошвой . Удар пяткой скрестно.	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение

24	24.11.2024	Резаный удар внутренней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
25	28.11.2024	Резаный удар внешней частью подъема	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
26	01.12.2024	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
27	05.12.2024	Удар с лета внутренней стороной стопы	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
28	08.12.2024	Удар с лета серединой подъема .Удар-бросок стопой.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
29	12.12.2024	Удар с лета внутренней частью подъема	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
30	15.12.2024	Удар с лета внешней частью подъема Удар серединой лба в прыжке.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
31	19.12.2024	Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
32	22.12.2024	Удар с лета серединой подъема по опускающему мячу через голову	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
33	26.12.2024	Удары серединой или внешней частью подъема с полулета	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
34	29.12.2024	Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
35	09.01.2025	Удар серединой лба из опорного положения	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
36	12.01.2025	Удар затылочной частью головы. Удар головой в броске.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
37	16.01.2025	Удар боковой частью головы в опорном положении	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
38	19.01.2025	Удар боковой частью головы в прыжке.	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
39	23.01.2025	Ведение мяча внутренней частью подъема.	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
40	26.01.2025	Различные варианты финта «Уходом»	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение

41	30.01.2025	Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
42	02.02.2025	Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
43	06.02.2025	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
44	09.02.2025	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
45	13.02.2025	Прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
46	16.02.2025	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
47	20.02.2025	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
48	27.02.2025	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
49	02.03.2025	Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
50	06.03.2025	Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
51	09.03.2025	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
52	13.03.2025	Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
53	16.03.2025	Прием мячей, прямо летящих на игрока на бегу	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
54	20.03.2025	Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
55	23.03.2025	Отбор мяча выбиванием	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение
56	27.03.2025	Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом	2	17.40-19.100	занятие	Спортзал	наблюдение
57	30.03.2025	Прием (остановка) отскакивающих от площадки мяча голенью	2	16.00-17.30	занятие	Спортзал	наблюдение

58	03.04.2025	Ведение мяча внутренней стороной стопы	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
59	06.04.2025	Ведение мяча внутренней частью подъема	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
60	10.04.2025	Ведение мяча носком	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
61	13.04.2025	Ведение мяча серединой подъема	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
62	17.04.2025	Ведение мяча внешней частью подъема	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
63	20.04.2025	Ведение мяча подошвой	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
64	24.04.2025	Ведение мяча различными способами с изменением направления	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
65	27.04.2025	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
66	04.05.2025	Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
67	08.05.2025	Обманные движения без мяча	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
68	11.05.2025	Финт «Уходом»	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
69	15.05.2025	Различные варианты финта «Уходом»	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
70	18.05.2025	Финт «проброс мяча мимо соперника»	2	16.00-17.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
71	22.05.2025	Финт «остановка мяча подошвой»	2	17.40-19.100	занятие	спортплощадка	наблюдение
72	25.05.2025	Подведение итогов.	2	16.00-17.30			
	Итого		144				
73	29.05.2025	Воспитательное мероприятие	2	17.00-18.30	занятие	спортплощадка	наблюдение
	Итого		146				

**Тест – карта**

уровня знаний и умений учащегося объединения «Футбола»,  
освоившего программу 1 полугодия

**Теоретические вопросы**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Строение и функции организма человека.
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практические задания.**

1. *Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды для управления строем. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
2. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
3. *Удары по мячу ногой.*  
Удары подъемом / внешней, внутренней частью и серединой / стопой / внутренней и внешней стороной / по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные / через голову противника /. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полуплета / всеми способами/.
4. *Остановка мяча.*  
Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.
5. *Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений учащегося объединения «Футбола»,  
освоившего программу 2 полугодия

#### **Теоретические вопросы**

1. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.
2. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.
3. Места занятий, оборудование и инвентарь.
4. Режим и питание спортсмена
5. Зачеты по теории.

#### **Практические задания**

1. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.
2. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.
3. Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.
4. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.
5. Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря.

Приложение №2

**Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей. - ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	11,3	11,0	10,3	10,0
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	8,0	7,5	7,0	6,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 3 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	100	110	125	130
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	-	2	3	4

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8лет	9лет	10лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	5	6	8	10
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	24	21	19	17
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	8.0	7,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

**- ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	10,3	10,0	9,3	9,0
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	6,2	6,0	5,5	5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

**- ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или	8.5	8.0	7.8	7.5
	бег 30 метров с высокого старта (сек)	5.8	5.5	5,1	4.8
2.	Метание теннисного мяча в цель с 10 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	1000	1000	3000	3000
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5	15,5	16,5
5.	Жанглирование	15	15	30	40
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	150	180	200	225
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	10	10	12	12

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	20	25	28	35
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	13	12	9	8
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	5.0	4.7
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	15	20	25	35

*Для полевых игроков:*

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

*По технической подготовке:*

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит

в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

### *Для вратарей:*

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору ширенной 3 м.