

Департамент образования администрации  
муниципального образования город Краснодар

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования муниципального образования город Краснодар  
**«ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
протокол № 1 от 22 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ЦТР  
«Центральный»  
А.Ю. Сшивакова  
приказ № 72-У от 22 августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Играем в футбол»**

Уровень программы базовый

Срок реализации программы 1 год (144 часа)

Возрастная категория от 6 до 15 лет

Состав группы: 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе, ПФДО

ID – номер Программы в Навигаторе: 47222

Автор-составитель:  
Малахов Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования

Краснодар 2024

# **I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

## **1. Пояснительная записка**

**1.1.** Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в футбол» - **физкультурно-спортивная.**

### **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность; Актуальность программы.**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию подрастающего поколения на основе их активности.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Таким образом, футбол командная спортивная игра, которая позволяет развивать не только физические данные ребенка, но и благотворно влияет на развитие коммуникативных навыков, а также личностных качеств: воли, усердия и т.п.

### **Педагогическая целесообразность.**

Заключается в освоении двигательных действий игры в футбол и сопряженных с ними физических упражнений, которые являются эффективными средствами укрепления здоровья обучающихся и могут использоваться на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Играем в футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с обучающимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Кроме того, регулярные занятия футболом способно сыграть существенную роль в формировании логического и системного мышления. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и к воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает и эти возможности обучения игре футбол.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Играем в футбол» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться футболом с «нуля», а также решает вопрос воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **1.3. Отличительная особенность данной программы;**

В настоящее время важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный подход. Данная программа

предполагает ознакомление обучающихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры на первом этапе, и совместные действия педагога и обучающегося по определению приоритетных футбольных позиций, в рамках которых конкретный обучающийся смог бы развиваться эффективнее всего.

#### **1.4. Адресат программы;**

Программа предназначена для группы детей от 6 до 15 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе с талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность.

Главное условие: обучающийся должен не иметь медицинских противопоказания для занятий данным видом деятельности.

Группы формируются следующим образом:

Обучающиеся 6 лет составляют одни группы.

Обучающиеся 7-15 лет составляют разновозрастные группы.

**Наполняемость группы - 10 человек.**

**Условия приема:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Программа предназначена для детей без специальной подготовки. Ребенок может быть зачислен на обучение, в течение всего учебного года.

#### **1.5. Уровень программы, объем и срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

Уровень программы – базовый.

Программа рассчитана на 1 год (144 часа.) Планируется распределение материала из расчета 4 часа в неделю.

### **1.6. Формы обучения;**

Формы обучения – очная.

### **1.7. Режим занятий;**

Программа рассчитана на 144 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 часа.

Режим занятий по 40 минут, перерыв между занятиями - 10 минут.

Для детей дошкольного возраста занятия по 30 минут, перерыв – 10 минут.

### **1.8. Особенности организации образовательного процесса;**

**Состав группы:** постоянный.

**Занятия:** групповые.

**Виды занятий:** практические занятия, тренировки, мастер-классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния футбола, правил соревнований по футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение, пас и отработка удара по воротам. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### **Формы занятий:**

- занятия-лекции, как теоретическое объяснение учебного материала;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- движения от простого к сложному, выстраивая логику освоения основных тематических разделов программы;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** – формирование и развитие физических способностей и навыков обучающихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке.
- Дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации.
- Дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта.
- Обучить формированию индивидуального двигательного режима.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры.

#### **Личностные:**

- Развивать мотивацию к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
- Способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков спортивного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- Расширить спортивный кругозор обучающихся.

### **Метапредметные:**

- Формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- Развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности.
- Формировать индивидуальный двигательный режим обучающихся.
- Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований.

### **3. Учебно-тематический план и содержание учебно-тематического плана**

#### **3.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	2	2	-	Задания на выявление уровня подготовки
2.	История возникновения футбола	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение

	инвентарю				
5.	Техническая подготовка	26	4	22	Задания на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.
6.	Тактическая подготовка	74	4	70	Выполнение контрольных упражнений
7.	Общая физическая подготовка	10	-	10	Выполнение контрольных упражнений
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	Соревнования, Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
9.	Игра в футбол малыми составами	6	-	6	Задания на выявление уровня специальной подготовки
10.	Соревнования. Контрольные испытания	8	-	8	Турниры, соревнования
	ИТОГО	144	16	128	

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **Тема 1. Вводное занятие (2 часа)**

**Теория:** знакомство с обучающимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики обучающихся.

#### **Тема 2. История футбола (2 часа)**

**Теория:** История зарождения футбола. История чемпионатов Мира и Европы. Современный футбол.

#### **Тема 3. Правила игры в футбол (2 часа)**



**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

#### **Тема 4. Санитарно-гигиенические требования. (2 часа)**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

#### **Тема 5. Техническая подготовка (26 часов)**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Практика:** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча,

летающего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

#### **Тема 6. Тактическая подготовка. (74 часа)**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

#### **Тема 7. Общая физическая подготовка (10 часов)**

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча.

#### **Тема 8. Подвижные игры и эстафеты (12 часов)**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

#### **Тема 9. Игра в футбол малыми составами (6 часов)**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6

## **Тема 10. Соревнования. Контрольные испытания (8 часов)**

**Практика:** Соревновательная практика. Участие в итоговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

### **4. Планируемые результаты**

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» будут решены следующие задачи:

#### **Образовательные:**

- Обучатся новым видам двигательных действий в футболе, совершенствуют их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке.
- Будут иметь представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации.
- Обучающиеся узнают об истории и развитии физической культуры и спорта.
- Сформируют индивидуальный двигательный режим.
- Научатся техническим приёмам и правилам игры.

#### **Личностные:**

- Будут иметь мотивацию к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
- Воспитают моральные и волевые качества, навыки спортивного поведения, интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Обучающие расширят спортивный кругозор.

#### **Метапредметные:**

- Обучающие сформируют умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- Разовьют координационные способности. Обучающие будут уметь ориентироваться в пространстве, перестраивать двигательные действия,

освоят быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности.

- Сформируют индивидуальный двигательный режим обучающихся.
- Разовьют коммуникационные навыки группового взаимодействия, узнают развития его форм посредством игр и соревнований.

## **II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

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

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой учебной группы. Хранится в электронном журнале (Приложение 1).

### **2.2 Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной программе «Играем в футбол»**

#### **Пояснительная записка**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Для достижения целей развития дополнительного образования детей необходимо решение множества задач, в том числе организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Рабочая программа воспитания детского объединения «Играем в футбол» (далее Программа) разработана на основании Программы воспитания МБОУ ДО «ЦТР «Центральный».

Программа направлена на формирование ценностных ориентиров обучающихся и их семей, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризацию научных знаний, трудового воспитания и профессиональное самоопределение/просвещение обучающихся, а также формирование у них культуры здорового безопасного образа жизни и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения, а также формирование навыков XXI века.

#### **Особенности организации воспитательного процесса**

Программа определяет тенденции развития образовательной среды МБОУ ДО «ЦТР «Центральный» (далее ЦТР), которая позволяет обучающимся познавать культурные традиции России как

многонационального государства, усваивать традиционные духовные российские ценности и моральные нормы российского общества, обеспечивать дальнейшее жизни планирование как личности и гражданина России. Реализация идеи программы воспитания предполагает объединение педагогов, семей и социальных партнеров ЦТР в совместную социально-педагогическую деятельность.

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, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Занятия строятся на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывает у детей взаимное уважение, умение работать в группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат. Основное время уделяется практическим занятиям.

### **Цели и задачи**

**Цель:** создание единого пространства, направленного на формирование высокодуховной и социально-активной личности.

### **Задачи:**

- сформировать мировоззрение и систему базовых ценностей личности;
- организовать работу в области воспитания и дополнительного образования;
- сформировать ценностное отношение и уважение к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- сформировать культуру свободного времени;
- сформировать установки на солидарность и взаимопомощь;
- создать условия для социально-психологической поддержки обучающихся;
- воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании;
- создать условия для укрепления воспитательного потенциала семьи;
- поддержать социальные инициативы и достижения обучающихся.

### **Приоритетные направления воспитательной работы**

Направления	Содержание работы
<b>Воспитание в детском объединении</b>	<p>Работа с коллективом и индивидуальная работа с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инициирование и поддержка участия в ключевых делах ОУ познавательной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности;</li> <li>- поддержка активной позиции, создание благоприятной среды для общения;</li> <li>- сплочение коллектива через командообразование, освоение норм и правил общения;</li> <li>- коррекция поведения обучающегося через беседы с ним и другими участниками группы;</li> <li>- поддержка инициатив и достижений;</li> <li>- раскрытие творческого потенциала обучающихся;</li> <li>- организация рабочего времени и планирование досуга;</li> <li>- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
Ключевые образовательные мероприятия	<p>Деятельность объединения направлена на формирование социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в социальных проектах и акциях, дискуссионных площадках, досуговая деятельность;</li> <li>- участие в конкурсах, фестивалях, творческих школах, социальных проектах и пр.</li> </ul>
Взаимодействие с родителями	<p>Цель работы с родителями: создание психолого-педагогических условий для взаимодействия родителей и детей, мобилизация социокультурного потенциала семьи. Работа направлена на согласование позиций семьи и учреждения по вопросам эффективного достижения целей воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальное консультирование;</li> <li>- общие родительские собрания;</li> <li>- педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания детей;</li> <li>- проведение творческих мероприятий;</li> <li>- взаимодействие посредством сайта учреждения, сообщества в социальной сети.</li> </ul>
Профессиональное самоопределение	<p>Система профориентационной работы включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональное просвещение;</li> <li>- профессиональные консультации;</li> <li>- профессиональное воспитание;</li> </ul>

	<p>организация современных образовательных моделей в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с наставниками;</li> <li>- формирование позитивного взгляда на трудовую деятельность.</li> </ul>
--	--

### **Методы воспитательной работы**

В воспитательной деятельности с детьми по Программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых);
- метод упражнений (приучения);
- метод педагогического требования (с учетом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей));
- метод стимулирования и поощрения (публичного и индивидуального);
- метод переключения в деятельности;
- метод руководства и самовоспитания;
- развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействия группы, в коллективе.

### **Взаимодействие с родителями**

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- совет родителей (законных представителей) обучающихся и Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений, участвующие в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- совместные проекты и мероприятия, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для общего проведения досуга и общения;
- индивидуальные консультации в вопросах психологии воспитания детей;
- открытые занятия и мероприятия, во время которых родители могут видеть образовательный процесс для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении и образовательные достижения детей обучения по ДООП;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих мероприятий учреждения и мероприятий детского объединения;



- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации детского коллектива на базе ЦТР с учетом установленных правил и норм деятельности. Воспитательные задачи решаются как на занятии, так и на специально организованных мероприятиях.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам и взрослым людям в целом, к выполнению своих заданий по Программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации Программы (отзывы родителей) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации Программы за учебный год).

Анализ результатов воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опрос, используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

### **Планируемые результаты**

Реализация Программы будет способствовать:

- формированию и развитию положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- формированию коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- снижению агрессивности в поведении обучающихся;
- повышению уровня развития детского коллектива и его сплоченности;
- повышению уровня познавательного интереса детей, расширению их кругозора;
- повышению показателей, отражающих активное участие детей в общественной жизни, развитию лидерских качеств обучающихся;
- формированию у детей ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- созданию системы воспитательного пространства, разумно

сочетающую, в себе, внешние и внутренние связи и условия.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Уровень мероприятия	Примечания
1.	Мир вокруг меня	Открытая дискуссия	Объединение	
2.	Школа безопасности	Круглый стол	Объединение	
3.	Саморегуляция	Тренинг	Объединение	
4.	Безопасность обучающихся в сети Интернет	Лекция-беседа	ОУ	
5.	Участие в конкурсных мероприятиях, олимпиадах по направлению программы	Конкурс	ОУ; городской; муниципальный; региональный; федеральный; международный.	В течении года
6.	Участие в творческих мероприятиях ОУ согласно плану работы ОУ	Концерт Творческий показ	ОУ; городской.	В течении года
7.	«Отношения между родителями и детьми»	Беседа Тренинг	Объединение	В течении года
8.	«Поколение, которое победило в войне»	Творческое мероприятие	ОУ	
9.	«У дорожных правил каникул нет»	Лекция-беседа	Объединение	
10.	«Я и мой наставник»	Круглый стол	Объединение	В течении года

### Основные формы самоанализа

Самоанализ воспитательной работы проводится с целью выявления основных проблем воспитания обучающихся и последующего их решения. В качестве основных способов получения информации по каждому критерию используются: экспертная оценка, оценка педагогами, родителями, детьми. Применение опросных методов обусловлено не только легкостью и простотой получения нужных сведений, возможностью проведения как индивидуальных, так и групповых исследований, значительно сокращающих временные затраты на исследование.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа;
- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, изучение качественных показателей, таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между участниками воспитательного процесса.

Для исследования результативности воспитательной работы используется совокупность критериев и показателей.

Основными направлениями анализа организуемой воспитательной деятельности являются:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития детей (динамика личностного развития детей); какие прежде существовавшие проблемы личностного развития и удалось ли их решить; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать).

2. Воспитательная деятельность педагогов: испытывают ли педагоги затруднения в определении цели и задач своей воспитательной деятельности; испытывают ли они проблемы с реализацией воспитательного потенциала их совместной с детьми деятельности; стремятся ли они к формированию вокруг себя привлекательных детско-взрослых общностей; доброжелателен ли стиль их общения с детьми; складываются ли у них доверительные отношения с разными возрастными группами детей; являются ли они для своих воспитанников значимыми взрослыми людьми.

3. Управление воспитательной деятельностью: имеют ли педагоги четкое представление о нормативно-методических документах, регулирующих воспитательную деятельность в школе, о своих должностных обязанностях и правах, сфере своей ответственности; создаются ли администрацией условия для профессионального роста педагогов в сфере воспитания; поощряются ли педагоги за хорошую воспитательную работу с детьми.

4. Ресурсное обеспечение воспитательной деятельности: материальные ресурсы, кадровые ресурсы, информационные ресурсы, необходимые для организации воспитательной деятельности, учет реальных возможностей; какие имеющиеся ресурсы используются недостаточно; какие нуждаются в обновлении.

Итогом анализа организуемой воспитательной деятельности является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

### **2.3. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы «Играем в футбол» необходимо наличие учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.4.3648-20).

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, либо высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика»;
- спортивный зал, спортивная площадка;
- раздевалки;
- штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, тренажёры, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры, ворота, и т.д.;
- наличие у обучающихся медицинских справок с допуском к занятиям физической культурой.

### **2.4. Формы аттестации**

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной образовательной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения, используются следующие методы отслеживания:

- собеседование и прослушивание;
- педагогическое наблюдение на занятии;

- педагогический анализ результатов анкетирования, зачётов, участия в мероприятиях, соревнованиях;

- педагогический мониторинг, включающий диагностику личностного роста обучающихся, педагогической характеристики на него;

- мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самоанализ учащегося, ведение индивидуального репертуарного плана, дневника для записи заданий и оценок выполненной работы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;
- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования и тестирования;
- отзывы детей и родителей.

Указанные методы и формы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- зачёт;
- соревнования;
- контрольные и открытые занятия;
- итоговый отчёт.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- индивидуальные планы обучающихся;
- дневники достижений;
- таблицы мониторинга развития личности и образовательного уровня обучающихся в течение каждого учебного года;
- открытые и контрольные занятия.

## **2.5. Оценочные материалы**

Методы отслеживания результативности педагогическое наблюдение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов методическая разработка «Сводная таблица успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» (Приложение № 3; таблица № 1).

Указанные способы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования (протокол соревнований);
- оценка результатов освоения программы по контрольно-переводным нормативам (Приложение №2; таблицы № 1; 2.),
- соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям (тестовые задания) (Приложение №4).
- критерии и показатели успеваемости обучающихся (Приложение №3; таблица № 2).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы сводная таблица успеваемости обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол» (Приложение № 3; таблица № 1).

- Тестовые (теоретические) задания по изученному материалу. (Приложения №4).
- Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) (Приложение №2, таблица №1, №2)
  1. Скоростные: Бег 30 м, сек.
  2. Координационные: Челночный бег 3x10 м, сек.
  3. Скоростно-силовые: Прыжок в длину с места, см.
  4. Гибкость: Наклон вперед из положения сидя, см.
  5. Силовые: Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).

- Личностные характеристики успеваемости обучающихся  
(Приложение № 3; таблица № 2).

## 2.6. Методические материалы

### 2.6.1. Методическое обеспечение программы

№	Тема занятия	Формы занятий	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	Теоретическая групповая	Объяснительно-вербальный	Программа «Играем в футбол»	Иллюстративный материал	Опрос
2.	История возникновения футбола	Теоретическая групповая	Объяснительно-вербальный	Программа «Играем в футбол»	Иллюстративный материал, раздаточный материал	Опрос
3.	Правила игры в футбол (основные понятия)	Теоретическая групповая	Объяснительно-вербальный	Программа «Играем в футбол»	Иллюстративный, Печатный материал	Опрос. Пед.наблюдение
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	Теоретическая групповая	Методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Играем в футбол»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Пед.наблюдение Норматив
5.	Техническая подготовка	Теоретическая, практическая групповая	методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Играем в футбол»	Иллюстративный, печатный, раздаточный материал	Норматив Пед.наблюдение
6.	Тактическая подготовка	Практическая групповая	Объяснительно-вербальный  методы обеспечения наглядности (показ	Программа «Играем в футбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Норматив Пед.наблюдение

			упражнения, демонстрация наглядного пособия)			
7.	Физическая подготовка	Практическая групповая	Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия)	Программа «Играем в футбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Опрос. Пед.наблюдение
8.	Подвижные игры и эстафеты	Практическая групповая	методы упражнений – игровой и соревновательный	Программа «Играем в футбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Соревнования, норматив
9.	Игра в футбол малыми составами	Практическая групповая	соревновательный	Программа «Играем в футбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Соревнования
10.	Соревнования. Контрольные испытания	Практическая групповая	соревновательный	Программа «Играем в футбол»	Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты	Соревнования



## 2.7. Список литературы

### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»/
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

#### **Список основной литературы:**

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с. — (Высш. проф. образование).
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 520 с.
3. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. — М.: Академия, 2001.

#### **Список дополнительной литературы:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. — М.: ФиС, 1978.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. — М.: ФиС, 1978.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. — М.: ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
6. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
7. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
9. Старажице А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.

## Литература для обучающихся

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

**Календарный учебный график**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Играем в футбол»**  
**1 год 3 группа**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
1.		<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с обучающимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики обучающихся.	1	
2.		<b>Вводное занятие.</b> Знакомство с обучающимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики обучающихся.	1	
3.		<b>История футбола.</b> История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.	1	
4.		<b>История футбола.</b> История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.	1	
5.		<b>Правила игры в футбол.</b> Правила игры в футболе. Жесты судей.	1	
6.		<b>Правила игры в футбол.</b> Правила игры в футболе. Жесты судей.	1	
7.		<b>Санитарно-гигиенические требования</b> Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.	1	
8.		<b>Санитарно-гигиенические требования</b> Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.	1	
9.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча.	1	
10.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча.	1	
11.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча.	1	
12.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча.	1	
13.		<b>Техническая подготовка.</b> Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из	1	

		освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
14.		<b>Техническая подготовка.</b> Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
15.		<b>Техническая подготовка.</b> Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
16.		<b>Техническая подготовка.</b> Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
17.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
18.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
19.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
20.		<b>Техническая подготовка.</b> Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
21.		<b>Техническая подготовка.</b> Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
22.		<b>Техническая подготовка.</b> Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
23.		<b>Техническая подготовка.</b> Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней	1	

		стороной стопы и средней частью подъёма.		
24.		<b>Техническая подготовка.</b> Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
25.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба.	1	
26.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба.	1	
27.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба.	1	
28.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба.	1	
29.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар.	1	
30.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар.	1	
31.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар.	1	
32.		<b>Техническая подготовка.</b> Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными	1	

		способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар.		
33.		<b>Техническая подготовка.</b> Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
34.		<b>Техническая подготовка.</b> Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
35.		<b>Техническая подготовка.</b> Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
36.		<b>Техническая подготовка.</b> Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
37.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
38.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
39.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
40.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
41.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча с	1	

		пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).		
42.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	
43.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	
44.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	
45.		<b>Техническая подготовка.</b> Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
46.		<b>Техническая подготовка.</b> Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
47.		<b>Техническая подготовка.</b> Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
48.		<b>Техническая подготовка.</b> Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	



49.		<b>Техническая подготовка.</b> Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	1	
50.		<b>Техническая подготовка.</b> Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	1	
51.		<b>Техническая подготовка.</b> Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	1	
52.		<b>Техническая подготовка.</b> Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке.	1	
53.		<b>Техническая подготовка.</b> Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1	
54.		<b>Техническая подготовка.</b> Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1	
55.		<b>Техническая подготовка.</b> Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1	
56.		<b>Техническая подготовка.</b> Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).	1	
57.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	1	
58.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	1	
59.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	1	
60.		<b>Техническая подготовка.</b> Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)	1	
61.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	

62.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
63.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
64.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
65.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	1	
66.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	1	
67.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	1	
68.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	1	
69.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
70.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
71.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
72.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
73.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного	1	

		нападения.		
74.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
75.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
76.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
77.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
78.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
79.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
80.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
81.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
82.		<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика свободного нападения.	1	
83.		<b>Тактическая подготовка.</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
84.		<b>Тактическая подготовка.</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
85.		<b>Тактическая подготовка.</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
86.		<b>Тактическая подготовка.</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
87.		<b>Тактическая подготовка.</b> Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1	
88.		<b>Тактическая подготовка.</b> Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1	
89.		<b>Тактическая подготовка.</b> Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1	
90.		<b>Тактическая подготовка.</b> Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки	1	

		ворот.		
91.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
92.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
93.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
94.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
95.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
96.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
97.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в нападении.	1	
98.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
99.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в нападении.	1	
100.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
101.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
102.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
103.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
104.		<b>Тактическая подготовка.</b> Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
105.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в защите.	1	
106.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в защите.	1	
107.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в защите.	1	
108.		<b>Тактическая подготовка.</b> Групповые тактические действия в защите.	1	

109.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами.	1	
110.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами.	1	
111.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	
112.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	
113.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением.	1	
114.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением.	1	
115.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	1	
116.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	1	
117.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча.	1	
118.		<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча.	1	
119.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Вызов номеров». «Поймай палку».	1	
120.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Вызов номеров». «Поймай палку».	1	
121.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки»	1	
122.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки»	1	
123.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь».	1	
124.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь».	1	

125.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Салки в парах». «Бег-преследование».	1	
126.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Салки в парах». «Бег-преследование».	1	
127.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Встречная эстафета в четверках».	1	
128.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Встречная эстафета в четверках».	1	
129.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Быстрые передачи».	1	
130.		<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Быстрые передачи».	1	
131.		<b>Игра в футбол малыми составами.</b> Игры 2х2, 3х3	1	
132.		<b>Игра в футбол малыми составами.</b> Игры 2х2, 3х3	1	
133.		<b>Игра в футбол малыми составами.</b> Игры 2х2, 3х3	1	
134.		<b>Игра в футбол малыми составами.</b> Игры 2х2, 3х3	1	
135.		<b>Игра в футбол малыми составами.</b> Игры 5х5, 6х6	1	
136.		<b>Игра в футбол малыми составами.</b> Игры 5х5, 6х6	1	
137.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.	1	
138.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.	1	
139.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.	1	
140.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире.	1	
141.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Сдача контрольно-переводных нормативов.	1	
142.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Сдача контрольно-переводных нормативов.	1	

143.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Сдача контрольно-переводных нормативов.	1	
144.		<b>Соревнования. Контрольные испытания.</b> Сдача контрольно-переводных нормативов.	1	
	<b>ИТОГО:</b>		144	

## Контрольно-переводные нормативы (уровень физической подготовленности обучающихся) 6-9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,0	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175 185	85 и ниже 90 110 120	110-130 125-140 135-150 140-150	150 и выше 155 160 170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 и ниже 1 и ниже 2 и ниже	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 и выше 7,5 и выше 8,5 и выше	2 и ниже 2 и ниже 2 и ниже 3 и ниже	6-9 5-8 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5			



		низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз							
			7				2 и ниже	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
		10				4	8-13	18	

Таблица №2

## Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность обучающихся) 10 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5.	13—15	17
				15				5	12—13	16

**Сводная таблица успеваемости обучающихся по  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играем в футбол»**

№	Ф.И. учащегося	Личностные характеристики						Уровень физической подготовленности					
		Теоретические знания	Участие в соревнованиях	Уважительное отношение к деятельности других	Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов	Взаимодействие с другими членами коллектива	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Соблюдение нравственно - этических норм поведения	Скоростные	Координационные	Скоростно-силовые	Гибкость	Силовые
1													
2													
3													

Таблица №2

## Критерии и показатели успеваемости обучающихся

№ п/п		Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</b>				
1	<b>Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям</b>	усвоил менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил более ½ объема знаний, предусмотренных программой	усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
<b>2. Личностные характеристики</b>				
1	<b>Уважительное отношение к деятельности других</b>	Не объективен при оценивании работы сверстников. Критика не аргументирована.	Старается быть объективным при оценивании работы сверстников, критикует осторожно.	Проявляет объективность при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников, подчеркивает положительные моменты
3	<b>Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов</b>	не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки	Стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога	Всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога
4	<b>Взаимодействие с другими членами коллектива</b>	Не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен.  Не ответственен при выполнении части коллективной работы	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен  Часто проявляет ответственность при выполнении части коллективной работы	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен  Всегда аккуратен и ответственен при выполнении части коллективной работы

5	<b>Стремление к самореализации социально адекватными способами</b>	Не стремится к получению новых знаний, умений, навыков, результаты работы не демонстрируются	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы
6	<b>Соблюдение нравственно-этических норм поведения</b>	Нарушает правила поведения на занятиях. Не искренен в отношениях и в выполнении данных обещаний. Нет внимания к интересам других. Не признает свои ошибки.	Старается соблюдать правила поведения на занятиях. Не всегда искренен в отношениях, и в выполнении данных обещаний. Умеет признавать свои ошибки	Соблюдает правила поведения на занятиях. Доброжелательное отношение, отзывчивость. Внимательное отношение к интересам, желаниям других. Умеет признавать свои ошибки.

**Тест**

**Вопросы и предлагаемые ответы**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Как переводится слово «футбол»?**

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

**2. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?**

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

**3. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?**

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

**4. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?**

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

**5. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?**

- + 4
- 6
- 8
- 10

**6. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?**

- 2,14 м
- 2,24 м

- 2,34 м

+ 2,44 м

**7. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?**

- 6

+ 7

- 8

- 9

**8. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?**

+ жеребьёвкой

- по решению арбитра

- на выбор гостей

- на выбор хозяев

**9. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?**

- с начального удара

- с удара от ворот

- с углового удара

+ со свободного удара

**10. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?**

- с момента касания игрока к мячу

+ с момента начала движения мяча

- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности

- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

**11. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?**

- с места нарушения

- с 11-метровой отметки

- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот

+ с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

**12. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?**

- с места нарушения

- с угла площади ворот

- с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- + с любой точки площади ворот

**13. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?**

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

**14. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?**

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

**15. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?**

- + назначает повтор пенальти
- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)
- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

**16. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?**

- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
- + засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

**17. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?**

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота



- не засчитывается

**18. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?**

- назначить повтор удара

- назначить спорный мяч в месте повторного касания

- назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

+ назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

**19. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?**

- 1

- 3

- 4

+ 5

**20. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?**

- штрафной удар

+ свободный удар

- замена

- конец матча

**21. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?**

- замечание

+ предупреждение

- удаление

- замена

**22. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?**

- замечание

- предупреждение

+ удаление

- замена

**23. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?**

- офсайд («вне игры»)

- удаление

+ замена

- выход мяча за пределы поля

**24. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?**

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения

+ любой игрок

- любой игрок, кроме вратаря

- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

**25. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?**

- запасному вратарю

+ любому игроку на поле

- тренеру команды

- никому (команда играет без вратаря)

**26. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?**

- назначить угловой или удар от ворот

- назначить вбрасывание из-за боковой линии

+ ничего не предпринимать (игра продолжается)

- назначить «спорный мяч»

**27. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?**

- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны

- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля

+ за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста

- за линию ворот

**28. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?**

- необходимо всегда

- никогда не надо

+ необходимо, если это попадание повлияло на ход матча

- только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес Общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств мини-футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения Общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в мини-футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применения подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в мини-футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутны бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 го), с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного

мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, регби и тд. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими элементами».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегание лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360<sup>0</sup>, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по нападению несколько сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

*Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.