

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 01.09.2023



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.  
Приказ №010901  
01.09.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Футбол»**

*(базовый уровень)*

Возраст детей: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Лавонин Николай Михайлович

г. Кировск  
2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная *общеразвивающая* программа «Футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

### **Характеристика предмета изучения**

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая 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. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол.

### **Информация о типе программы**

Программа **модифицированная**, составлена на основе книги: Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

### **Актуальность программы**

Сегодня перед педагогической общественностью стоит такая актуальная проблема как восстановление нравственности, снижение роста безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди детей и молодежи. Одним из путей решения указанной проблемы является воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Условия социализации для многих детей, особенно имеющих нарушения зрения, не всегда складываются благоприятно, что нередко приводит к разрыву человека с его окружением. Занятия в объединении «Футбол» станут для них возможностью заниматься физическими упражнениями с учетом своего индивидуального состояния.

### **Педагогическая целесообразность**

В процессе реализации общеразвивающей программы педагог формирует отношение воспитанника к делу, которым он занимается, к людям, его окружающим, к себе, к природе; определяет направленность личности воспитанника, развивает его интересы, нравственные и волевые качества.

### **Программа основывается на принципах:**

#### **Принципы спортивной тренировки**

**Принцип сознательности** формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата.

**Принцип прогрессирования**— наращивание нагрузок до максимальных величин.

**Принцип волнообразности** динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

**Принцип доступности и индивидуализации**— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса.

Принцип цикличности тренировочного процесса.

Принцип единства общей и специальной подготовки.

**Отличительные особенности дополнительной** общеразвивающей программы. Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В программу включены разделы: «Гигиенические знания и навыки», «Врачебный контроль», что помогает контролировать и корректировать состояние здоровья вместе с врачом и медицинской сестрой, готовить себя к будущей профессии и не чувствовать себя ущербными в сравнении со своими сверстниками, подготовить себя к полноценной жизни в обществе.

#### **Цель программы:**

формирование потребности в здоровом образе жизни, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия футболом.

#### **Задачи:**

*обучающие:*

- сформировать систему знаний, умений, навыков игры в футбол;
- обучить основам техники и тактики игры;
- сформировать потребность в физической и умственной деятельности, интерес к активному образу жизни;

*развивающие:*

- развить эмоционально-волевой сферы;
- развить специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка (координации, силы, ловкости, точности движения);
- развить уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

*воспитательные:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям в футбол;
- научить соблюдать режим дня, что является одной из составляющих здорового образа жизни;
- воспитать самообладание.
- 

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы - **14-18 лет**. Заниматься в объединении может каждый, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Срок реализации программы** - 1 год обучения-68 часов: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации:
<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>					
1.	Вводное занятие. История футбола	1	1	-	Опрос
2.	Техника игры в футбол	44	6	38	Соревнование
3.	Тактика игры	11	2	9	Соревнование
4.	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Соревнование
5.	Физическая подготовка	2	-	2	Соревнование
					<b>Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест</b>
<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>					
6.	Игровая подготовка. Итоговое занятие	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Самопроверка.
Итого:		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

### Содержание программы

#### БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)

##### 1. Вводное занятие. Развитие футбола в России.

**Теория:** Техника безопасности на занятиях (в зале и на улице). Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развития.

##### Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

**Теория:** Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня. Значение правильного режима. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

##### Тема 3. Правила игры в футбол

**Теория:** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

##### Тема 4. Места занятий, оборудование.

**Теория:** Спортивный зал, площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

## **2. Техника игры в футбол.**

**Теория:** Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений; отбор мяча-перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

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

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

*Удары по мячу головой* (по разрешению врача офтальмолога). Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

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

*Обманные движения.* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время

ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

### **3. Тактика игры в футбол.**

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

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

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действия 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, вбрасывание 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 или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. 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.

#### **4. Подвижные игры и эстафеты**

**Практика:** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности

#### **5. Физическая подготовка**

**Практика:** Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### **БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)**

#### **6. Игровая подготовка. Итоговое занятие**

**Практика:** Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.



### **III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Футбол»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии:** групповая, индивидуально - групповая, парная, фронтальная.

**Формы занятий**

**Формы аудиторных занятий:**

- турнир
- тренировка;
- учебное занятие;

**Формы внеаудиторных занятий:**

- турнир;

**Наполняемость объединения:** 15 человек.

**Режим занятий:**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Количество занятий в неделю:** 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

**Количество за учебный год:** 68 часов: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

**Методы проведения занятий:**

-информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);

-репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

-частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся)

#### **Средства обучения**

##### **Перечень оборудования, материально- технического оснащение**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1.	Спортивный зал;	1
2.	Мячи футбольные;	15 шт.

3.	Футбольные мини – ворота;	2 шт.
4.	Форма для занятий по футболу;	15 шт.
5.	Мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);	15 шт.
6.	Мячи для метания;	15 шт.
7.	Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);	15 шт.
8.	Гимнастическая стенка «шведская»;	4 шт.
9.	Гимнастические скамейки;	4 шт.
10.	Маты гимнастические;	10 шт.
11.	Скакалки, гимнастические палки;	15 шт.
12.	Секундомер, рулетка, канат, свисток;	по 1 шт.

#### *Перечень технических средств обучения*

1	Компьютер;	1 шт.
2	Мультимедийная установка, экран;	1 шт.
3.	Презентации к занятиям;	5 шт.

#### **IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»**

##### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- владеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся

и развивающемся мире;

##### **Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- владеть правилами поведения в спортивном зале, на стадионе;
- осознавать влияние занятий общей физической подготовкой, в то

числе футболом.

##### **Предметные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся

*будут знать:*

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;

*будут уметь:*

- владеть основным арсеналом технических приемов игры;
- оказать первую помощь при травмах;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости;

## **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»**

Виды контроля:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль.
- **Текущий контроль проводится в течение учебного периода.**

**Цель:**

- оценивание соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса

- **Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода.**

**Цель:**

- установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

**Формы текущего контроля:** опрос, сдача нормативов, соревнование

**Форма проведения промежуточного контроля:** тест, сдача нормативов  
( См. приложение №1)

## **Список литературы для педагога**

- 1.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: 1989.
- 2.Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников.- М.: 2000.
4. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Продукты и блюда в детском питании.- М.: 1991.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Тера-Спорт, 2000.

6. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: книга для учителя: из опыта работы.- М.: Просвещение, 1991.
7. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М.:1983.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О.Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7-9- классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1997.
10. Физическая культура в школе: науч.-метод. Журнал Мин. Образования РФ.
11. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. М.: 1988.
- 12.Сушков М. П. , Розин Н. Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – Кожаный мяч.- М.: 1983.
- 13.Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.- М.: 1982.
14. Чанади А. Футбол. Техника.- М.: 1978.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия.- М.: 1981.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Гигиена детей и подростков / под ред. В. Н. Кардашенко. М.: 1988.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Тера-Спорт, 2000. С. 72.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7-9- классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1997.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1998.

Оценочные материалы:

физическое качество	Контрольные упражнения			
		Норматив		
		14-15 лет	16-17 лет	17-18 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

## Тестовые задания для оценки освоения программы

**1.1.** При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы учащимися используются **тестовые** упражнения, перечисленные в таблице. Для учащихся определенных возрастных категорий представлены **нормативы**.

№	Упражнение					13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3.	Бросок мяча на					20	24	26	30	32	34







8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

**Приложение №2.**

**Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>					
1	Развитие футбола в России	Учебное занятие	Репродуктивный, информационно-рецептивный	Слайды, проектор, презентация	Опрос
2	Техника игры в футбол	Тренировка	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
3.	Тактика игры в футбол	Турнир	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
4.	Подвижные игры и эстафеты	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование	Соревнование
5.	Физическая подготовка	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические скамейки, маты, шведская стенка	Соревнование
<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>					
6.	Игровая подготовка. Итоговое занятие	учебно-тренировочное занятие Игровое занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Баскетбольные мячи Спортивный инвентарь для разминки	Наблюдение

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**  
Объединение «Футбол»  
**группа № 1, 2**

Педагог: Лавонин Николай Михайлович

*Продолжительность учебного года*

Комплектование группы– с 01.09. – 08.09.2023 года

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года

Начало занятий - 16.09.2023 года

Окончание учебного года - 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года – 34 недели – по учету или 30 недель блок №1 по ПФ + 4 недели – блок №2 по МЗ

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 30 октября 2023 г. по 5 ноября 2023 г.

Зимние: с 31 декабря 2023 г. по 8 января 2024 г.

Весенние с 25 марта 2024г. по 31 марта 2024 г.

Текущий контроль: 3.10 2023г.- 24.10.2023г.

5.12.2023г.-26.12.2023г.

Промежуточная аттестация: 17.05.2024г. по 31.05. 2024 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 часов: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

№	Дата	Тема занятий	Учебные часы
		<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>	
1	16.09	Введение. История футбола	1
2	16.09	Передвижения и остановки. Передвижения боком, спиной, вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
3	23.09	Передвижения и остановки. Передвижения боком, спиной, вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
4	23.09	Передвижения и остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
5	30.09	Передвижения и остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
6	30.09	Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
7	7.10	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
8	7.10	Удары по мячу. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
9	14.10	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1
10	14.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1

11	21.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу серединой подъема	1
12	21.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу серединой лба	1
13	28.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу боковой частью лба	1
14	28.10	Удары по мячу. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1
15	11.11	Удары по мячу. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1
16	11.11	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
17	18.11	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
18	18.11	Остановка мяча. Остановка мяча грудью	1
19	25.11	Остановка мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
20	25.11	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
21	2.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
22	2.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
23	9.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
24	9.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
25	16.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
26	16.12	Ведение мяча и обводка. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
27	23.12	Ведение мяча и обводка. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
28	23.12	Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой	1
29	30.12	Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой	1
30	30.12	Отбор мяча. Отбор мяча перехватом	1

31	13.01	Отбор мяча. Отбор мяча перехватом	1
32	13.01	Отбор мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
33	20.01	Отбор мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
34	20.01	Отбор мяча. Отбор мяча в подкате	1
35	27.01	Отбор мяча. Отбор мяча в подкате	1
36	27.01	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из -за боковой линии с места и с шагом	1
37	3.02	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча	1
38	3.02	Игра вратаря. Ловля мяча, летящего навстречу	1
39	10.02	Игра вратаря. Ловля мяча сверху в прыжке	1
40	10.02	Игра вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
41	17.02	Игра вратаря. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1
42	17.02	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
43	24.02	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
44	24.02	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
45	2.03	Тактика игры. Тактика свободного нападения	1
46	2.03	Тактика игры. Позиционные нападения без изменения позиций	1
47	9.03	Тактика игры. Позиционные нападения с изменением позиций	1
48	9.03	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
49	16.03	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
50	16.03	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра	1

51	23.03	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
52	23.03	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
53	6.04	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
54	6.04	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра	1
55	13.04	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра	1
56	13.04	Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
57	20.04	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
58	20.04	Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
59	27.04	Игры, развивающие физические способности	1
60	27.04	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
		<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>	
61	4.05	Учебные и тренировочные игры	1
62	4.05	Учебные и тренировочные игры	1
63	11.05	Учебные и тренировочные игры	1
64	11.05	Учебные и тренировочные игры	1
65	18.05	Учебные и тренировочные игры	1
66	18.05	Учебные и тренировочные игры	1
67	25.05	Итоговое занятие	1
68	25.05	Итоговое занятие	1



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ"**, Бойцова Елена Владимировна, директор

20.11.23 10:02 (MSK)

Сертификат 6CB0054C146887301AEA72CCFB0841E9