

Администрация городского округа Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
(МАОУ СОШ №10)

Принято на заседании  
координационно - методического совета  
протокол №1 от 28 августа 2023 г.



Утверждаю  
Директор МАОУ СОШ № 10  
О. А. Просвирякова  
приказ №165-од от 31 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**Секция «Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Контингент обучающихся: 1 – 7 класс  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шамбер С.Л.,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

с. Новопышминское

2023 г.

## Содержание

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>2. Комплекс основных характеристик</b>            | 3  |
| <b>2.1. Пояснительная записка</b>                    | 3  |
| Направленность общеразвивающей программы             | 3  |
| Актуальность общеразвивающей программы               | 3  |
| Отличительные особенности программы                  | 3  |
| Адресат общеразвивающей программы                    | 4  |
| Режим занятий, периодичность и периодичность занятий | 4  |
| Объем и срок освоения программы                      | 4  |
| Особенности организации образовательного процесса    | 4  |
| Формы организации образовательного процесса          | 4  |
| <b>2.2. Цели и задачи программы</b>                  | 4  |
| 2.3. Учебный (тематический) план                     | 5  |
| 2.4. Содержание учебного (тематического) плана       | 7  |
| 2.5. Планируемые результаты                          | 15 |
| <b>3. Организационно-педагогические условия</b>      | 17 |
| 3.1. Календарный учебный график                      | 17 |
| 3.2. Условия реализации программы                    | 17 |
| Материально-техническое обеспечение                  | 17 |
| Кадровое обеспечение                                 | 18 |
| Методические материалы                               | 18 |
| <b>3.3. Формы аттестации</b>                         | 20 |
| <b>3. Список литературы</b>                          | 24 |

## **2. Комплекс основных характеристик**

### **2.1. Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

**Актуальность** общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
7. Приказ начальника Управления образования от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 8-15 лет

Условия набора. Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа- 40 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час

Занятие проводится 1 раз в неделю по 1 часу.

### **Объем и срок освоения программы:**

Объем часов по программе составляет 34 часа в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная, при необходимости с использованием дистанционного обучения.

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Формы организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Уровень сложности программы** – «стартовый уровень», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;  
в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

#### **Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

#### **Развивающие:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

## 2.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план (1-4 класс)

| №<br>п/п | Название раздела                                                                     | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестационного<br>контроля |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|          |                                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                                      |
| 1        | <b>Знания о футболе</b>                                                              | 1                | 1      |          | Лекция, беседа                       |
| 2        | <b>Общая физическая<br/>подготовка</b>                                               | 6                |        | 6        | Тренировка                           |
| 2.1      | Правила техники безопасности. Стойка игрока. Учебная игра.                           | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.2      | Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.3      | Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра                                   | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.4      | Игра «Квадрат». Учебная игра                                                         | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.5      | Игра «Квадрат». Учебная игра                                                         | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.6      | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат».                               | 1                |        | 1        |                                      |
| 3        | <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b>                                         | 10               |        | 10       | Тренировка                           |
| 3.1      | Развитие двигательных качеств. Учебная игра                                          | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.2      | Остановка мяча лбом. Учебная игра.                                                   | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.3      | Остановка мяча грудью. Учебная игра.                                                 | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.4      | Техника игры вратаря. Учебная игра.                                                  | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.5      | Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.                                              | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.6      | Развитие двигательных качеств. Учебная игра.                                         | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.7      | Удары по мячу носком, пяткой. Учебная игра.                                          | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.8      | Удары по мячу головой. Учебная игра.                                                 | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.9      | Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».                                           | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.10     | Отбор мяча. Вбрасывание. Учебная игра.                                               | 1                |        | 1        |                                      |
| 4        | Индивидуальные действия в                                                            | 17               |        | 17       | Тренировка                           |

|      |                                                                                   |    |   |    |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
|      | защите и в нападении.<br>Тактика вратаря. Учебная игра.                           |    |   |    |  |
| 4.1  | Индивидуальные действия в защите и в нападении.<br>Тактика вратаря. Учебная игра. | 1  |   | 1  |  |
| 4.2  | Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.                          | 1  |   | 1  |  |
| 4.3  | Совершенствование навыков остановки мяча. Учебная игра.                           | 1  |   | 1  |  |
| 4.4  | Совершенствование навыков передачи мяча. Учебная игра.                            | 1  |   | 1  |  |
| 4.5  | Обучение остановки мяча бедром. Учебная игра.                                     | 1  |   | 1  |  |
| 4.6  | Обучение ударам по мячу. Учебная игра.                                            | 1  |   | 1  |  |
| 4.7  | Совершенствование навыков удара по мячу с лета. Учебная игра.                     | 1  |   | 1  |  |
| 4.8  | Обучение отбору мяча у соперника. Учебная игра.                                   | 1  |   | 1  |  |
| 4.9  | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Учебная игра         | 1  |   | 1  |  |
| 4.10 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Учебная игра.  | 1  |   | 1  |  |
| 4.11 | Совершенствование ударов мячом по воротам. Учебная игра.                          | 1  |   | 1  |  |
| 4.12 | Учебная игра.                                                                     | 1  |   | 1  |  |
| 4.13 | Учебная игра.                                                                     | 1  |   | 1  |  |
| 4.14 | Учебная игра.                                                                     | 1  |   | 1  |  |
| 4.15 | Учебная игра.                                                                     | 1  |   | 1  |  |
| 4.16 | Учебная игра                                                                      | 1  |   | 1  |  |
| 4.17 | Учебная игра                                                                      | 1  |   | 1  |  |
|      |                                                                                   | 34 | 1 | 33 |  |

## 2.4. Содержание учебного плана

### Содержание программы для обучающихся 1-4 классов

#### 1. Общая физическая подготовка.

##### *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

- *Подвижные игры и эстафеты.*
- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных

##### *Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **3. Техника и тактика игры**

#### *Техника игры.*

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

#### *Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. 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 и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

*Тактика игры.* Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

*В нападении:* передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале

игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

*В защите:* зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

*Тактика вратаря.* Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

*Остановка мяча.*

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.*

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

*Отбор мяча.*

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

*Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуката на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

**Учебный (тематический) план (5-7 классы)**

| №<br>п/п | Название раздела                                                                                                                                                             | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестационного<br>контроля |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                              | Всего            | Теория | Практика |                                      |
| 1        | <b>Знания о футболе</b>                                                                                                                                                      | 1                | 1      |          | Лекция, беседа                       |
| 2        | <b>Общая физическая<br/>подготовка</b>                                                                                                                                       | 5                |        | 5        | Тренировка                           |
| 2.1      | Введение. История футбола                                                                                                                                                    | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.2      | Передвижения боком, спиной<br>вперёд, ускорение,<br>остановки, повороты, старты<br>из различных исходных<br>положений.                                                       | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.3      | Комбинации из освоенных<br>элементов техники<br>передвижений (бег,<br>остановки, повороты, рывки)                                                                            | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.4      | Удары по неподвижному и<br>катящемуся мячу внутренней<br>стороной стопы и средней<br>частью подъема                                                                          | 1                |        | 1        |                                      |
| 2.5      | Удары по неподвижному и<br>катящемуся мячу                                                                                                                                   | 1                |        | 1        |                                      |
| 3        | <b>Специальная физическая<br/>подготовка</b>                                                                                                                                 | 8                |        | 8        | Тренировка                           |
| 3.1      | Удары по неподвижному и<br>катящему мячу.                                                                                                                                    | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.2      | Остановка катящегося мяча<br>внутренней стороной стопы и<br>подошвой                                                                                                         | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.3      | Остановка катящегося мяча<br>внутренней стороной стопы и<br>подошвой                                                                                                         | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.4      | Остановка катящегося мяча<br>внешней стороной стопы                                                                                                                          | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.5      | Остановка катящегося мяча<br>внешней стороной стопы                                                                                                                          | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.6      | Остановка мяча грудью                                                                                                                                                        | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.7      | Ведение мяча внешней и<br>внутренней стороной стопы<br>по прямой, с изменением<br>направления и скорости<br>ведения правой и левой<br>ногой (без сопротивления<br>защитника) | 1                |        | 1        |                                      |
| 3.8      | Ведение мяча внешней и                                                                                                                                                       | 1                |        | 1        |                                      |

|      |                                                                                                                                     |    |  |    |            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|------------|
|      | внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) |    |  |    |            |
| 4    | Техника и тактика                                                                                                                   | 20 |  | 20 | Тренировка |
| 4.1  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника                                                                                   | 1  |  | 1  |            |
| 4.2  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника                                                                                   | 1  |  | 1  |            |
| 4.3  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                    | 1  |  | 1  |            |
| 4.4  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                    | 1  |  | 1  |            |
| 4.5  | Отбор мяча толчком плеча в плечо                                                                                                    | 1  |  | 1  |            |
| 4.6  | Отбор мяча толчком плеча в плечо                                                                                                    | 1  |  | 1  |            |
| 4.7  | Отбор мяча в подкате                                                                                                                | 1  |  | 1  |            |
| 4.8  | Отбор мяча в подкате                                                                                                                | 1  |  | 1  |            |
| 4.9  | Отбор мяча в подкате                                                                                                                | 1  |  | 1  |            |
| 4.10 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом                                                                              | 1  |  | 1  |            |
| 4.11 | Ловля катящегося мяча                                                                                                               | 1  |  | 1  |            |
| 4.12 | Ловля катящегося мяча                                                                                                               | 1  |  | 1  |            |
| 4.13 | Ловля мяча, летящего навстречу                                                                                                      | 1  |  | 1  |            |
| 4.14 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)                                                                        | 1  |  | 1  |            |
| 4.15 | Тактика свободного нападения                                                                                                        | 1  |  | 1  |            |
| 4.16 | Позиционные нападения без изменения позиций                                                                                         | 1  |  | 1  |            |
| 4.17 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот                                                          | 1  |  | 1  |            |
| 4.18 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                                                     | 1  |  | 1  |            |

|      |                                                                                              |    |   |    |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|
| 4.19 | Двусторонняя учебная игра                                                                    | 1  |   | 1  |  |
| 4.20 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1  |   | 1  |  |
| 4.21 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1  |   | 1  |  |
|      |                                                                                              | 34 | 1 | 33 |  |

## Содержания программы для обучающихся 5-7 классов

### 1. Обще физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

**Упражнения с набивным мячом.** (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». **Упражнение в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

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

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

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

### 2. Специальная физическая подготовка.

**Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

### **3. Техника и тактика игры.**

#### *Техника игры*

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. 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 ноги).

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

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

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

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

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

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

*Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

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

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

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении 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.

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

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

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

## 2.5. Планируемые результаты

### ***Предметные результаты:***

учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;–

учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;–

учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол;–

учащиеся овладеют различными приемами владения мячом. –

*учащиеся получат возможность научиться:*

применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;–

применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);–

применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;–

организовывать и судить школьные соревнования. –

### ***Метапредметные результаты:***

#### учебно-интеллектуальные:

*учащиеся научатся:*

выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;–

адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;–

использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития. –

*учащиеся получат возможность научиться:*

определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;–

осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;–

выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. –

#### учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;–

работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр. –

*учащиеся получат возможность научиться:*

координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;–

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности. –

#### учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

работать с информацией;–

применять правила и пользоваться инструкциями;–

использовать знаки, символы, схемы;–

*учащиеся получат возможность научиться:*

устанавливать причинно-следственные связи;–

строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. –

***Личностные результаты:***

*У учащихся будут сформированы:*

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию; –  
способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; –

*у учащихся могут быть сформированы:*

коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности; –

критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания. –

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1-2 год обучения);
- учебно-тренировочный (3 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На следующих годах обучения происходит:

совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях; –

расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности; –

расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей; –

активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления. –

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

**Ожидаемые результаты обучения по программе**

***После обучения по программе у учащихся будут:***

– сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстромеменяющейся обстановке;

– знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

- знания об истории и развитии физической культуры и спорта
- сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования
- развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности сформирован индивидуальный двигательный режим;
- сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;
- сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

### **3.Организационно-педагогические условия**

#### **3.1. Календарный учебный график**

| № | Основные характеристики образовательного процесса | Учебный год                                                       |
|---|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | Количество учебных недель                         | 34                                                                |
| 2 | Количество часов в неделю                         | 1                                                                 |
| 3 | Количество часов в год                            | 34                                                                |
| 4 | Недель в первом полугодии                         | 17                                                                |
| 5 | Недель во втором полугодии                        | 17                                                                |
| 6 | Начало занятий                                    | 4 сентября 2023 г.                                                |
| 7 | Каникулы                                          | 28.10.23 – 06.11.23<br>30.12.23 – 08.01.24<br>25.03.24 – 31.03.24 |
| 8 | Окончание учебного года                           | 24 мая 2024                                                       |

#### **3.2. Условия реализации программы**

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

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                               | кол-во |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | Стандарт основного общего образования по физической культуре                                                                                                                                       | Д      |
| 2     | Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д      |
| 3     | Дидактические материалы по основным разделам                                                                                                                                                       | Г      |
| 4     | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре,                                                                                                                              | Д      |

|    |                                                            |   |
|----|------------------------------------------------------------|---|
|    | спорту, олимпийскому движению                              |   |
| 5  | Методические издания по физической культуре для учителей   | Д |
| 6  | Аудиозаписи                                                | Д |
| 7  | Мультимедийный компьютер                                   | Д |
| 8  | Стенка гимнастическая                                      | Г |
| 9  | Скамейка гимнастическая жёсткая                            | Г |
| 10 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| 11 | Палка гимнастическая                                       | К |
| 12 | Мячи: баскетбольные, волейбольные                          | К |
| 13 | Скакалка детская                                           | К |
| 14 | Табло                                                      | Д |
| 15 | Стойки футбольные универсальные                            | Д |
| 16 | Обруч детский                                              | Г |
| 17 | Жилетки игровые                                            | Г |
| 18 | Ворота футбольные                                          | Д |
| 19 | Аптечка                                                    | Д |
| 20 | Конус сигнальный                                           | Г |
| 21 | Насос ручной                                               | Д |
| 22 | Секундомер                                                 | Д |
| 23 | Футбольное поле                                            | Д |

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но прошедшее профессиональную переподготовку, направленность (профиль) которой соответствует направленности Программы.

### **Методы обучения и воспитания.**

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

### **Формы организации образовательного деятельности.**

При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному образовательному маршруту.

### **Формы организации учебного занятия.**

| № п/п | Название раздела, тема | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения, технологии | Формы учебного занятия |
|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|
| 1     | Знания о футболе       | Футбольные                                                         | беседа                                     | ознакомительное        |

|   |                                   |                 |                         |                 |
|---|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
|   |                                   | мячи            |                         |                 |
| 2 | Общая физическая подготовка       | Футбольные мячи | Словесно-иллюстративный | комбинированное |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Футбольные мячи | Словесно-иллюстративный | комбинированное |
| 4 | Техника и тактика                 | Футбольные мячи | Словесно-иллюстративный | комбинированное |

### 3.3. Формы аттестации/ контроля

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                   |                   |                   |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                 |                                | Норматив          |                   |                   |
|                                 |                                | 8 лет             | 9 лет             | 10 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 3х10 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 |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                   |                   |                   |
|                                 |                                | Норматив          |                   |                   |
|                                 |                                | 11-12 лет         | 13-14 лет         | 15-17 лет         |
| Быстрота                        | Бег на 15 м с высокого старта  | 3.0               | 2.9               | 2.8               |
|                                 | Бег на 15 м с хода             | 2.8               | 2.6               | 2.4               |
|                                 | Бег на 30 м с                  | 5.3               | 5.1               | 4.9               |

|                            |                                                               |      |      |      |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------|------|------|
|                            | высокого старта                                               |      |      |      |
|                            | Бег на 30 м с хода                                            | 4.7  | 4.6  | 4.5  |
| Скоростно-силовые качества |                                                               |      | 1.85 | 1.90 |
|                            | Тройной прыжок                                                | 5.80 | 6.00 | 6.20 |
|                            | Прыжок в высоту без замаха                                    | 9    | 10   | 12   |
|                            | Прыжок в высоту со замахом рук                                | 16   | 18   | 20   |
| Сила                       | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы                       | 6    | 7    | 8    |
| Техническое мастерство     |                                                               | 50%  | 45%  | 40%  |
|                            | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25   | 27   | 30   |
|                            | Обводка стоек и удар по воротам                               | 6.8  | 6.7  | 6.6  |
|                            | Вбрасывание аута                                              | 11   | 12   | 13   |

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

#### 1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

**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 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)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

| №  | Упражнение                                            | 7-8<br>лет | 9-10<br>лет | 11<br>лет | 12<br>лет | 13<br>лет | 14<br>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 дальность (м)                          |            |             |           |           | 20        | 24        | 26       | 30       | 32       | 34       |

### 3.Список литературы

#### Нормативные документы:

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав МАУДО Центр дополнительного образования.

### **Литература для учителя**

1. Андреев С.Н. Футбол твоя игра. – М.: Просвещение, 2006..
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И, Психология физического воспитания и спорта. М.: ACADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений \ Под ред. О.Е. Лебедева – М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г. Михайлова Н.Н. доп. образование детей: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. - М.: Гуманит. –изд центр ВЛАДОС, 2000.
5. Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. – Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В.И., Соловьева Н.И., Кожин В.И., Резанов А.А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». –Ростов-на-дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11х классов общеобразовательной школы, 2004.
8. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Корякина Н.И., Жевлакова М.А., Кириллов П.Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. Пособие для учителя. – Спб., 2000.
10. Андреев С.Н., Левин В.С., Алиев Э.Г., Мини футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах) – ОАО Издательство «Советский спорт» 2008.

### **Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

### **Интернет – ресурсы:**

<https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/546-vedeniya-myacha>  
[www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)  
[www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022338

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024