

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
(ГБУ ДО СШ)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО СШ

Д.А. Ванин

Приказ № 4-09 от 14

29 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**по виду спорта «ФУТБОЛ»**  
**(углубленный уровень)**

Возраст обучающихся: с 12 до 18 лет.

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Адилов Ж.У.  
инструктор-методист

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК**

|             |                         |    |
|-------------|-------------------------|----|
| <b>1.1.</b> | Пояснительная записка   | 3  |
| <b>1.2.</b> | Цель и задачи программы | 7  |
| <b>1.3.</b> | Содержание программы    | 7  |
| <b>1.4.</b> | Планируемые результаты  | 12 |

### **Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

|             |                                        |    |
|-------------|----------------------------------------|----|
| <b>2.1.</b> | Формы аттестации и оценочные материалы | 16 |
| <b>2.2.</b> | Методическое обеспечение               | 19 |
| <b>2.3.</b> | Календарный учебный график             | 20 |
| <b>2.4.</b> | Условия реализации программы           | 21 |
| <b>2.5.</b> | Литература                             | 22 |

### **Приложения**

|  |                                |    |
|--|--------------------------------|----|
|  | Итоговые контрольные нормативы | 23 |
|--|--------------------------------|----|

## **РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный

центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа»

(далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

#### **Актуальность программы:**

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Занятия футболом создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства обучающихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия с физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у детей разнообразные двигательные умения и навыки.

#### **Отличительная особенность программы:**

Футбол - подвижная игра с мячом, которая обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его

работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Большое влияние игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная (углубленного уровня).

**Срок реализации программы:**

3 года.

**Возраст обучающихся:**

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 12-18 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном футбол.

**Условия формирования групп:**

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (начальная подготовка) производится по итогам контрольных нормативов.

**Наполняемость групп:**

Наполняемость учебной группы составляет от 8 до 15 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

**Объем программы:**

Для обучающихся 12-14 лет – 222 часа в год; для обучающихся 15-16 лет – 296 часов в год; для обучающихся 17-18 лет – 370 часов в год.

**Режим занятий:**

Углубленный уровень программы предполагает углубленное изучение сведений в области выбранного направления физкультурно-спортивной деятельности, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах футбола, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Возраст для зачисления в группу: с 12 до 18 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависят от возрастной категории детей:

– обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академический час, максимальная недельная нагрузка 6 часа;

– обучающиеся 15-16 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академический час, максимальная недельная нагрузка 10 часа.

– обучающиеся 17-18 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 академический час, максимальная недельная нагрузка 10 часа.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы**

Цель программы: совершенствование технических и тактических приемов игры в футбол.

## **Задачи программы**

### *1. Предметные задачи:*

- совершенствовать технические приемы в условиях игровых ситуаций;
- совершенствовать тактические приемы в условиях игровых ситуаций;
- обучить применять полученные знания и навыки в соревновательной деятельности.

### *2. Метапредметные задачи:*

- способствовать развитию высоких моральных и волевых качеств;
- способствовать развитию физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- сохранить здоровья обучающихся.

### *3. Личностные задачи:*

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у обучающихся;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- поддержать уровень спортивной мотивации;
- воспитывать духовно-нравственные качества, гражданско-патриотические чувства у обучающихся.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

## Учебный план

1 год обучения (12-14 лет – 222 часов)

2 год обучения (15-16 лет – 296 часов)

3 год обучения (17-18 лет – 370 часов)

| №<br>п/п                             | Наименование<br>разделов и тем                                                                  | Количество часов |              |              |               |              |              |              |              |              | Формы<br>контроля    |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
|                                      |                                                                                                 | всего            |              |              | теоретических |              |              | практических |              |              |                      |
|                                      |                                                                                                 | 12-14<br>лет     | 15-16<br>лет | 17-18<br>лет | 12-14<br>лет  | 15-16<br>лет | 17-18<br>лет | 12-14<br>лет | 15-16<br>лет | 17-18<br>лет |                      |
| 1. Теоретические основы              |                                                                                                 |                  |              |              |               |              |              |              |              |              |                      |
| 1.                                   | Вводное<br>занятие                                                                              | 2                | 2            | 2            | 1             | 1            | 2            | 1            | 1            |              | Фронтальный          |
| 2.                                   | История<br>футбола                                                                              | 2                | 2            | 2            | 2             | 1            | 1            |              |              | 1            | Фронтальный          |
| 3.                                   | Гигиена                                                                                         | 2                | 2            | 2            | 2             | 2            | 1            |              | 1            | 1            | Фронтальный          |
| Всего часов                          |                                                                                                 | 6                | 6            | 6            | 5             | 4            | 4            | 1            | 2            | 2            |                      |
| 2. Специальная физическая подготовка |                                                                                                 |                  |              |              |               |              |              |              |              |              |                      |
| 1.                                   | Формальная<br>техника<br>углубленного<br>уровня                                                 | 38               | 50           | 60           | 8             | 8            | 9            | 30           | 42           | 51           | Индиви-<br>дуальный  |
| 2.                                   | Техника<br>ведения мяча<br>углубленного<br>уровня                                               | 36               | 48           | 64           | 6             | 8            | 10           | 30           | 40           | 54           | Индиви-<br>дуальный  |
| 3.                                   | Техника ударов<br>и пасов<br>углубленного<br>уровня                                             | 36               | 48           | 66           | 6             | 8            | 10           | 30           | 40           | 56           | Индиви-<br>дуальный  |
| Всего часов                          |                                                                                                 | 110              | 146          | 190          | 20            | 24           | 29           | 90           | 122          | 161          |                      |
| 3. Общая физическая подготовка       |                                                                                                 |                  |              |              |               |              |              |              |              |              |                      |
| 1.                                   | Развитие<br>физических<br>качеств: сила,<br>гибкость,<br>ловкость,<br>выносливость,<br>быстрота | 100              | 136          | 168          | 2             | 2            | 2            | 98           | 134          | 166          | Комбини-<br>рованный |
| 4. Контрольные<br>испытания          |                                                                                                 | 2                | 3            | 2            |               |              |              | 2            | 3            | 2            | Индиви-<br>дуальный  |
| 5. Спортивные<br>соревнования        |                                                                                                 | 2                | 3            | 2            |               |              |              | 2            | 3            | 2            | Индиви-<br>дуальный  |
| 6. Итоговое занятие                  |                                                                                                 | 2                | 2            | 2            |               |              |              | 2            | 2            | 2            | Комбини-<br>рованный |
| Всего часов                          |                                                                                                 | 222              | 296          | 370          | 28            | 30           | 35           | 194          | 266          | 335          |                      |

### 1.3.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## 2. Теория

### 1.1. Вводное занятие

Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

*Практика.* Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

### 1.2. История развития футбола

- Происхождение футбола
- Истории великих футболистов.
- Основы терминологии.
- Принципы оценки действий на соревнованиях.
- Правила различных видов. Судья.
- Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных игр.

### 2.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.

Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

## 2. Специальная физическая подготовка

### 2.1. Формальная техника углубленного уровня

**Теория:** Техника выполнения ведения мяча ногами. Техника пасов. Техника ударов по мячу ногами. Правила выполнения формальных комплексов.

**Практика:**

- Техника ведение мяча;
- Техника паса;
- Техника удара по мячу.

## 2.2. *Техника ведения мяча углубленного уровня*

### **Теория:**

Техника безопасности при ведении мяча. Различные виды ведения мяча стороны, вперед, назад. Внутренней частью стопы – от большого пальца до голени, толкая мяч развернутой наружу (от себя) стопы, возвращаясь после толчка в исходное положение.

### **Практика:**

- Ведение мяча разновидность;
- Ведение внутренней частью подъема;
- Ведение носком;
- Ведение средней частью подъема;
- Ведение внутренней стороной стопы;
- Ведение внешней частью подъема.

## 2.3. *Техника удара и пасов углубленного уровня.*

### **Теория:**

Техника удара и паса. Самое главное – это постановка опорной ноги. Она должна быть в непосредственной близости от мяча.

### **Практика:**

- Техника ударов ногами по мячу;
- Удары внутренней стороной стопы;
- Удар внешней стороной стопы;
- Удар подъемом;
- Удар сноска;
- Пас низом;
- Пас верхом;
- Пас на дальние дистанции;
- Пас навес;
- Пас вразрез.

## **3. Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Много раундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Упражнения для развития ловкости. Удары по катящемуся мячу.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **4. Контрольные и итоговые занятия.**

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Демонстрация владения основами техники ведения мяча, паса и удара по мячу соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП).

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Система планируемых результатов освоения учащимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы определяется исходя из цели и задач программы – воспитания и обучения личности, успешной, творчески и социально-активной, физически и психологически здоровой, глубоко нравственной, обладающей интеллектуальным и творческим потенциалом, строящей отношения с окружающим миром на основе познания и общечеловеческих ценностей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ, программа по футболу направлена на достижение занимающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

– *Обучающийся научится (будет уметь)* - этикет в футболе, правила поведения при занятиях футбола; историю развития футбола; основы футбольные терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;

– *Обучающийся узнает (будет знать)*- основы базовой техники и тактику футбола по программе.

– *Обучающийся продемонстрирует* – ведение мяча, пас, удары по воротам.

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **Личностные результаты:**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий футболом. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями о развитии футбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение навыками проведения разминки футболиста, организации проведения подвижных игр;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по футболу.

### **Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по футболу, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в футболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

Характеризуют опыт занимающихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию футбола в России и за рубежом;
- знания правил игры в футбол;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о футболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по футболу, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной, физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## **РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Форма контроля и подведения итогов**

#### **Предварительный контроль**

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

### **Текущий контроль**

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

### **Промежуточный контроль**

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по футболу проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

- достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;
- обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

- а) теоретическая подготовка – тестовые задания;
- б) практическая подготовка-выполнение контрольно-переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;
- в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

### **Итоговый контроль**

Выявляет уровень технико-тактических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе (Приложение 1).

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

### **Формы предъявления результатов**

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

### **Виды и периодичность контроля результативности обучения**

| <b>Вид Контроля</b>    | <b>Формы/способы контроля</b>          | <b>Срок контроля</b>    |
|------------------------|----------------------------------------|-------------------------|
| Предварительный        | Фронтальный/наблюдение                 | Сентябрь                |
| Текущий                | Фронтальная, индивидуальная/наблюдение | В течение года обучения |
| Промежуточный контроль | индивидуальная/наблюдение              | Декабрь                 |
| Итоговый контроль      | индивидуальная/наблюдение              | Май                     |

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (Приложение 1).

## **2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### Методы спортивной тренировки

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

– словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Уровень программы, срок реализации | Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                          |
|------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| Углубленный уровень                | 1 сентября                | 31 мая                       | 37                        | 111 дн.<br>(12-14 лет)  | 222 ч.<br>(12-14 лет)    | 3 раза в неделю по 2 ч.<br>(12-14 лет) |
|                                    |                           |                              |                           | 111-148 дн.             | 296 ч.                   | 3-4 раза в неделю                      |

|  |  |  |  |                        |                       |                                              |
|--|--|--|--|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|
|  |  |  |  | (15-16 лет)            | (15-16 лет)           | по 2 ч.<br>(15-16 лет)                       |
|  |  |  |  | 148 дн.<br>(17-18 лет) | 370 ч.<br>(17-18 лет) | 4 раза<br>в неделю<br>по 2 ч.<br>(17-18 лет) |

## 2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

- Футбольное поле в помещении (в зимний период).
- Футбольная площадка с искусственным покрытием (в летний период).
- Ворота футбольные стандартные, переносные уменьшенных размеров.
- Сетка для футбольных ворот.
- Насос для накачивания мячей.
- Мяч футбольный № 4.
- Мяч футбольный № 5.
- Тренировочная одежда (футбольная форма, манишки, бутсы, гетры, щитки)
- Фишки разметочные (большие и малые)
- Конус тренировочный.
- Тренажер «лесенка».
- Стойки для обводки.

### Кадровое обеспечение:

- Реализацию Программы осуществляется тренером-преподавателям дополнительного образования, владеющий специфики футбола, умеющий объяснить принципы и правила игры футбол.
- Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».
- Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

## 2.5. ЛИТЕРАТУРА

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г. Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

(Приложение №1)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА  
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

| N<br>п/п                              | Упражнения                                     | Единица<br>измере-<br>ния | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                       |                                                |                           | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |                                                |                           |                              |         |                                 |         |
| 1.                                    | Бег на 10 м с высокого<br>старта               | с                         | не более                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                |                           | 2,50                         | 3       | 2,35                            | 2,50    |
| 2.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | с                         | не менее                     |         | не более                        |         |
|                                       |                                                |                           | 100                          | 90      | 100                             | 90      |
| 3.                                    | Челночный бег 3 x 10 м                         | с                         | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                       |                                                |                           | 9,80                         | 10,60   | 9,50                            | 10,50   |

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематическое планирование программы «Футбол» углубленного уровня на \_\_\_\_\_ учебный год  
(1 год обучения, 222 часов)**

| №<br>п/п    | Планируемая<br>дата               | Фактическая<br>дата | Раздел                                 | Тема                                                                                                                 | Количество часов |        |          | Формы/способы<br>контроля |
|-------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|             |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      | всего            | теория | практика |                           |
| 1.          | Теоретические основы              |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          |                           |
| 1.          |                                   |                     | Основы<br>знаний                       | Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля                                                             | 1                | 1      |          | Комбинированный           |
| 2.          |                                   |                     |                                        | Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники                                               | 1                |        | 1        | Комбинированный           |
| 3.          |                                   |                     |                                        | История футбола                                                                                                      | 2                | 2      |          | Комбинированный           |
| 4.          |                                   |                     |                                        | Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований                                                           | 1                | 1      |          | Комбинированный           |
| 5.          |                                   |                     |                                        | Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров | 1                | 1      |          | Индивидуальный            |
| 6.          |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          | Комбинированный           |
| Всего часов |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      | 6                | 5      | 1        |                           |
| 2.          | Специальная физическая подготовка |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          |                           |
| 1.          |                                   |                     | Формальная техника углубленного уровня | Техника ведение мяча                                                                                                 | 38               | 2      | 10       | Индивидуальный            |
| 2.          |                                   |                     |                                        | Техника паса                                                                                                         |                  | 2      | 10       | Индивидуальный            |
| 3.          |                                   |                     |                                        | Техника удара по мячу                                                                                                |                  | 4      | 10       | Индивидуальный            |
| 4.          |                                   |                     | Техника ведения мяча                   | Ведение внутренней частью подъема                                                                                    | 36               | 1      | 5        | Индивидуальный            |
| 5.          |                                   |                     |                                        | Ведение носком                                                                                                       |                  | 1      | 5        | Индивидуальный            |
| 6.          |                                   |                     |                                        | Ведение средней частью подъема                                                                                       |                  | 1      | 5        | Индивидуальный            |
| 7.          |                                   |                     |                                        | Ведение внутренней стороной стопы                                                                                    |                  | 1      | 5        | Индивидуальный            |

|             |                             |  |                                                        |                                                                        |    |     |    |                |
|-------------|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|-----|----|----------------|
| 8.          |                             |  | углубленного<br>уровня                                 | Ведение внешней частью подъема                                         |    | 1   | 5  | Индивидуальный |
| 9.          |                             |  |                                                        | Ведение мяча разновидность                                             |    | 1   | 5  | Индивидуальный |
| 10.         |                             |  | Техника<br>ударов и<br>пасов<br>углубленного<br>уровня | Техника ударов ногами по мячу                                          | 36 | 3   | 2  | Индивидуальный |
| 11.         |                             |  |                                                        | Удары внутренней стороной стопы                                        |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 12.         |                             |  |                                                        | Удар внешней стороной стопы                                            |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 13.         |                             |  |                                                        | Удар подъемом                                                          |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 14.         |                             |  |                                                        | Удар сноска                                                            |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 15.         |                             |  |                                                        | Удары по воротам разными частями<br>стопы                              |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 16.         |                             |  |                                                        | Специальные упражнения для<br>развития ударной техники                 |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 17.         |                             |  |                                                        | Пас низом                                                              |    | 3   | 2  | Индивидуальный |
| 18.         |                             |  |                                                        | Пас верхом                                                             |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 19.         |                             |  |                                                        | Пас на дальние дистанции                                               |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 20.         |                             |  |                                                        | Пас навес                                                              |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 21.         |                             |  |                                                        | Пас вразрез                                                            |    |     | 2  | Индивидуальный |
| 22.         |                             |  |                                                        | Передача мяча в парах                                                  |    |     | 3  | Индивидуальный |
| 23.         |                             |  |                                                        | Передача мяча в тройках                                                |    |     | 3  | Индивидуальный |
| Всего часов |                             |  |                                                        |                                                                        |    | 110 | 20 | 90             |
| 3.          | Общая физическая подготовка |  |                                                        |                                                                        |    |     |    |                |
| 1.          |                             |  |                                                        | Силовые упражнения для ног, рук,<br>плеч туловища, прыжки на скакалках |    | 1   | 17 | Индивидуальный |

|              |  |  |                                                                               |                                                                               |     |    |     |                 |
|--------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------|
| 2.           |  |  | Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота | Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости |     | 1  | 17  | Индивидуальный  |
| 3.           |  |  |                                                                               | Комплексно-силовые упражнения                                                 |     |    | 16  | Индивидуальный  |
| 4.           |  |  |                                                                               | Упражнения для развития координаций                                           |     |    | 16  | Индивидуальный  |
| 5.           |  |  |                                                                               | Специальное упражнение на бегу для различных групп мышц                       |     |    | 16  | Индивидуальный  |
| 6.           |  |  |                                                                               | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом                        |     |    | 16  | Индивидуальный  |
| Всего часов  |  |  |                                                                               |                                                                               | 100 | 2  | 98  |                 |
| 7.           |  |  | Контрольные испытания                                                         | Сдача контрольных нормативов                                                  | 2   |    | 2   | Индивидуальный  |
| 8.           |  |  | Спортивные соревнования                                                       | Участие соревнованиях                                                         | 2   |    | 2   | По назначению   |
| 9.           |  |  | Итоговое занятие                                                              | Заклучительное занятие                                                        | 2   |    | 2   | Комбинированный |
| Всего часов: |  |  |                                                                               |                                                                               | 222 | 28 | 194 |                 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Футбол» углубленного уровня на \_\_\_\_\_ учебный год  
(2 год обучения, 296 часов)**

| №<br>п/п    | Планируемая<br>дата               | Фактическая<br>дата | Раздел                                 | Тема                                                                                                                 | Количество часов |        |          | Формы/способы<br>контроля |
|-------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|             |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      | всего            | теория | практика |                           |
| 1.          | Теоретические основы              |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          |                           |
| 1.          |                                   |                     | Основы<br>знаний                       | Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля                                                             | 1                |        | 1        | Комбинированный           |
| 2.          |                                   |                     |                                        | Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники                                               | 1                |        | 1        | Комбинированный           |
| 3.          |                                   |                     |                                        | История футбола                                                                                                      | 2                | 2      |          | Комбинированный           |
| 4.          |                                   |                     |                                        | Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований                                                           | 1                | 1      |          | Комбинированный           |
| 5.          |                                   |                     |                                        | Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров | 1                | 1      |          | Индивидуальный            |
| 6.          |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          | Комбинированный           |
| Всего часов |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      | 6                | 4      | 2        |                           |
| 2.          | Специальная физическая подготовка |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          |                           |
| 1.          |                                   |                     | Формальная техника углубленного уровня | Техника ведение мяча                                                                                                 | 48               | 3      | 14       | Индивидуальный            |
| 2.          |                                   |                     |                                        | Техника паса                                                                                                         |                  | 2      | 13       | Индивидуальный            |
| 3.          |                                   |                     |                                        | Техника удара по мячу                                                                                                |                  | 3      | 13       | Индивидуальный            |
| 4.          |                                   |                     | Техника ведения мяча                   | Ведение внутренней частью подъема                                                                                    | 50               | 9      | 7        | Индивидуальный            |
| 5.          |                                   |                     |                                        | Ведение носком                                                                                                       |                  |        | 6        | Индивидуальный            |
| 6.          |                                   |                     |                                        | Ведение средней частью подъема                                                                                       |                  |        | 7        | Индивидуальный            |
| 7.          |                                   |                     |                                        | Ведение внутренней стороной стопы                                                                                    |                  |        | 7        | Индивидуальный            |

|             |                             |  |                                                        |                                                                        |     |    |     |                |
|-------------|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|----------------|
| 8.          |                             |  | углубленного<br>уровня                                 | Ведение внешней частью подъема                                         |     |    | 7   | Индивидуальный |
| 9.          |                             |  |                                                        | Ведение мяча разновидность                                             |     |    | 7   | Индивидуальный |
| 10.         |                             |  | Техника<br>ударов и<br>пасов<br>углубленного<br>уровня | Техника ударов ногами по мячу                                          | 50  | 4  | 3   | Индивидуальный |
| 11.         |                             |  |                                                        | Удары внутренней стороной стопы                                        |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 12.         |                             |  |                                                        | Удар внешней стороной стопы                                            |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 13.         |                             |  |                                                        | Удар подъемом                                                          |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 14.         |                             |  |                                                        | Удар сноска                                                            |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 15.         |                             |  |                                                        | Удары по воротам разными частями<br>стопы                              |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 16.         |                             |  |                                                        | Специальные упражнения для<br>развития ударной техники                 |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 17.         |                             |  |                                                        | Пас низом                                                              |     | 5  | 3   | Индивидуальный |
| 18.         |                             |  |                                                        | Пас верхом                                                             |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 19.         |                             |  |                                                        | Пас на дальние дистанции                                               |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 20.         |                             |  |                                                        | Пас навес                                                              |     |    | 2   | Индивидуальный |
| 21.         |                             |  |                                                        | Пас вразрез                                                            |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 22.         |                             |  |                                                        | Передача мяча в парах                                                  |     |    | 3   | Индивидуальный |
| 23.         |                             |  |                                                        | Передача мяча в тройках                                                |     |    | 3   | Индивидуальный |
| Всего часов |                             |  |                                                        |                                                                        | 148 | 26 | 122 |                |
| 3.          | Общая физическая подготовка |  |                                                        |                                                                        |     |    |     |                |
| 1.          |                             |  |                                                        | Силовые упражнения для ног, рук,<br>плеч туловища, прыжки на скакалках |     | 1  | 23  | Индивидуальный |

|              |  |  |                                                                               |                                                                               |     |    |     |                 |
|--------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------|
| 2.           |  |  | Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота | Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости | 136 | 1  | 23  | Индивидуальный  |
| 3.           |  |  |                                                                               | Комплексно-силовые упражнения                                                 |     |    | 22  | Индивидуальный  |
| 4.           |  |  |                                                                               | Упражнения для развития координаций                                           |     |    | 22  | Индивидуальный  |
| 5.           |  |  |                                                                               | Специальное упражнение на бегу для различных групп мышц                       |     |    | 22  | Индивидуальный  |
| 6.           |  |  |                                                                               | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом                        |     |    | 22  | Индивидуальный  |
| Всего часов  |  |  |                                                                               |                                                                               | 136 | 2  | 134 |                 |
| 7.           |  |  | Контрольные испытания                                                         | Сдача контрольных нормативов                                                  | 2   |    | 2   | Индивидуальный  |
| 8.           |  |  | Спортивные соревнования                                                       | Участие соревнованиях                                                         | 2   |    | 2   | По назначению   |
| 9.           |  |  | Итоговое занятие                                                              | Заключительное занятие                                                        | 2   |    | 2   | Комбинированный |
| Всего часов: |  |  |                                                                               |                                                                               | 296 | 32 | 264 |                 |

**Календарно-тематическое планирование программы «Футбол» углубленного уровня на \_\_\_\_\_ учебный год  
(3 год обучения, 370 часов)**

| №<br>п/п    | Планируемая дата                  | Фактическая<br>дата | Раздел                                 | Тема                                                                                                                 | Количество часов |        |          | Формы/способы<br>контроля |
|-------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|             |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      | всего            | теория | практика |                           |
| 1.          | Теоретические основы              |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          |                           |
| 1.          |                                   |                     | Основы<br>знаний                       | Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля                                                             | 1                | 1      |          | Комбинированный           |
| 2.          |                                   |                     |                                        | Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники                                               | 1                | 1      |          | Комбинированный           |
| 3.          |                                   |                     |                                        | История футбола                                                                                                      | 2                | 1      | 1        | Комбинированный           |
| 4.          |                                   |                     |                                        | Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований                                                           | 1                | 1      |          | Комбинированный           |
| 5.          |                                   |                     |                                        | Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров | 1                |        | 1        | Индивидуальный            |
| 6.          |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          | Комбинированный           |
| Всего часов |                                   |                     |                                        |                                                                                                                      | 6                | 4      | 2        |                           |
| 2.          | Специальная физическая подготовка |                     |                                        |                                                                                                                      |                  |        |          |                           |
| 1.          |                                   |                     | Формальная техника углубленного уровня | Техника ведение мяча                                                                                                 | 60               | 3      | 17       | Индивидуальный            |
| 2.          |                                   |                     |                                        | Техника паса                                                                                                         |                  | 3      | 17       | Индивидуальный            |
| 3.          |                                   |                     |                                        | Техника удара по мячу                                                                                                |                  | 3      | 17       | Индивидуальный            |
| 4.          |                                   |                     | Техника ведения мяча                   | Ведение внутренней частью подъема                                                                                    | 64               | 10     | 9        | Индивидуальный            |
| 5.          |                                   |                     |                                        | Ведение носком                                                                                                       |                  |        | 9        | Индивидуальный            |
| 6.          |                                   |                     |                                        | Ведение средней частью подъема                                                                                       |                  |        | 9        | Индивидуальный            |
| 7.          |                                   |                     |                                        | Ведение внутренней стороной стопы                                                                                    |                  |        | 9        | Индивидуальный            |

|             |                             |  |                                                        |                                                              |    |     |    |                |
|-------------|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-----|----|----------------|
| 8.          |                             |  | углубленного<br>уровня                                 | Ведение внешней частью подъема                               |    |     | 9  | Индивидуальный |
| 9.          |                             |  |                                                        | Ведение мяча разновидность                                   |    |     | 9  | Индивидуальный |
| 10.         |                             |  | Техника<br>ударов и<br>пасов<br>углубленного<br>уровня | Техника ударов ногами по мячу                                | 66 | 5   | 4  | Индивидуальный |
| 11.         |                             |  |                                                        | Удары внутренней стороной стопы                              |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 12.         |                             |  |                                                        | Удар внешней стороной стопы                                  |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 13.         |                             |  |                                                        | Удар подъемом                                                |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 14.         |                             |  |                                                        | Удар сноска                                                  |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 15.         |                             |  |                                                        | Удары по воротам разными частями<br>стопы                    |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 16.         |                             |  |                                                        | Специальные упражнения для<br>развития ударной техники       |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 17.         |                             |  |                                                        | Пас низом                                                    |    | 5   | 4  | Индивидуальный |
| 18.         |                             |  |                                                        | Пас верхом                                                   |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 19.         |                             |  |                                                        | Пас на дальние дистанции                                     |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 20.         |                             |  |                                                        | Пас навес                                                    |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 21.         |                             |  |                                                        | Пас вразрез                                                  |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 22.         |                             |  |                                                        | Передача мяча в парах                                        |    |     | 4  | Индивидуальный |
| 23.         |                             |  |                                                        | Передача мяча в тройках                                      |    |     | 4  | Индивидуальный |
| Всего часов |                             |  |                                                        |                                                              |    | 190 | 29 | 161            |
| 3.          | Общая физическая подготовка |  |                                                        |                                                              |    |     |    |                |
| 1.          |                             |  |                                                        | Силовые упражнения для ног, рук,<br>плеч туловища, прыжки на |    | 1   | 28 | Индивидуальный |

|                     |  |  |                |                                    |            |           |            |                 |
|---------------------|--|--|----------------|------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------|
|                     |  |  | Развитие       | скакалках                          |            |           |            |                 |
| 2.                  |  |  | физических     | Упражнения для развития быстроты,  |            | 1         | 28         | Индивидуальный  |
|                     |  |  | качеств: сила, | скорости, выносливости, гибкости и |            |           |            |                 |
|                     |  |  | гибкость,      | ловкости                           |            |           |            |                 |
| 3.                  |  |  | ловкость,      | Комплексно-силовые упражнения      |            |           | 28         | Индивидуальный  |
| 4.                  |  |  | выносливость,  | Упражнения для развития            |            |           | 28         | Индивидуальный  |
|                     |  |  | быстрота       | координаций                        |            |           |            |                 |
| 5.                  |  |  |                | Специальное упражнение на бегу     |            |           | 27         | Индивидуальный  |
|                     |  |  |                | для различных групп мышц           |            |           |            |                 |
| 6.                  |  |  |                | Комплекс общеразвивающих           |            |           | 27         | Индивидуальный  |
|                     |  |  |                | упражнений без мяча и с мячом      |            |           |            |                 |
| <b>Всего часов</b>  |  |  |                |                                    | <b>168</b> | <b>2</b>  | <b>166</b> |                 |
| 7.                  |  |  | Контрольные    | Сдача контрольных нормативов       | 2          |           | 2          | Индивидуальный  |
|                     |  |  | испытания      |                                    |            |           |            |                 |
| 8.                  |  |  | Спортивные     | Участие соревнованиях              | 2          |           | 2          | По назначению   |
|                     |  |  | соревнования   |                                    |            |           |            |                 |
| 9.                  |  |  | Итоговое       | Заключительное занятие             | 2          |           | 2          | Комбинированный |
|                     |  |  | занятие        |                                    |            |           |            |                 |
| <b>Всего часов:</b> |  |  |                |                                    | <b>370</b> | <b>35</b> | <b>335</b> |                 |













