

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2022 г.



Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.

Приказ №010901

01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Футбол»

(базовый уровень)

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

г. Кировск
2022 г.

Пояснительная записка

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

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

Характеристика предмета изучения

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол.

Информация о типе программы

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

Актуальность программы

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

Педагогическая целесообразность

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

Программа основывается на принципах:

Принципы спортивной тренировки

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

Принцип прогрессирования— наращивание нагрузок до максимальных величин.

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

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

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

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса.

Принцип цикличности тренировочного процесса.

Принцип единства общей и специальной подготовки.

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

Цель программы:

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

Задачи:

обучающие:

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

развивающие:

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

воспитательные:

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

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

Срок реализации программы - 1 год – 60 часов

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации:
1.	Вводное занятие. История футбола	1	1	-	Опрос
2.	Техника игры в футбол	44	6	38	Соревнование
3.	Тактика игры	11	2	9	Соревнование
4.	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Соревнование
5.	Физическая подготовка	2	-	2	Соревнование
					Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов, тест
	Итого:	60	9	51	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Развитие футбола в России.

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

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

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

Тема 3. Правила игры в футбол

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

Тема 4. Места занятий, оборудование.

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

2. Техника игры в футбол.

Теория: Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба;

остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений; отбор мяча-перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

3. Тактика игры в футбол.

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

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

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

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

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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

4. Подвижные игры и эстафеты

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

5. Физическая подготовка

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

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

Форма обучения: очная

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

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- турнир
- тренировка;
- учебное занятие;

Формы внеаудиторных занятий:

- турнир;

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий:**Продолжительность одного занятия:** 45 минут**Количество занятий в неделю:** 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)**Количество за учебный год:** 60 ч.**Методы проведения занятий:**

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

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

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

Средства обучения**Перечень оборудования, материально- техническое оснащение**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Спортивный зал;	1
2.	Мячи футбольные;	15 шт.
3.	Футбольные мини – ворота;	2 шт.
4.	Форма для занятий по футболу;	15 шт.
5.	Мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);	15 шт.
6.	Мячи для метания;	15 шт.
7.	Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);	15 шт.
8.	Гимнастическая стенка «шведская»;	4 шт.
9.	Гимнастические скамейки;	4 шт.
10.	Маты гимнастические;	10 шт.
11.	Скакалки, гимнастические палки;	15 шт.
12.	Секундомер, рулетка, канат, свисток;	по 1 шт.

Перечень технических средств обучения

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

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

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

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- владеть правилами поведения в спортивном зале, на стадионе;
- осознавать влияние занятий общей физической подготовкой, в том числе футболом.

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся

будут знать:

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

будут уметь:

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

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

Виды контроля:

-текущий контроль;

-промежуточный контроль.

- **Текущий контроль проводится в течение учебного периода.**

Цель:

- оценивание соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;

- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса

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

Цель:

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

Формы текущего контроля: опрос, сдача нормативов, соревнование

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

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Развитие футбола в России	Учебное занятие	Репродуктивный, информационно-рецептивный	Слайды, проектор, презентация	Опрос
2	Техника игры в футбол	Тренировка	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
3.	Тактика игры в футбол	Турнир	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь Специальное оборудование: футбольные мячи, мини-ворота, спортивная форма	Соревнование
4.	Подвижные игры и эстафеты	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Специальное оборудование	Соревнование
5.	Физическая подготовка	Учебное занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические скамейки, маты, шведская стенка	Соревнование

Список литературы для педагога

1.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: 1989.

2. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников.- М.: 2000.
4. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Продукты и блюда в детском питании.- М.: 1991.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.- М.: Тера-Спорт, 2000.
6. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: книга для учителя: из опыта работы.- М.: Просвещение, 1991.
7. Физиология развития ребенка / под ред. В.И.Козлова, Д.А.Фарбер. М.:1983.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О.Листова. М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7-9- классов / под ред. В.И. Ляха. М.: 1997.
10. Физическая культура в школе: науч.-метод. Журнал Мин. Образования РФ.
11. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. М.: 1988.
12. Сушков М. П. , Розин Н. Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – Кожаный мяч.- М.: 1983.
13. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол.- М.: 1982.
14. Чанади А. Футбол. Техника.- М.: 1978.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия.- М.: 1981.

Список литературы для детей и родителей

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

Оценочные материалы:

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

Тестовые задания для оценки освоения программы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Объединение «Футбол»

группа № 1, 2

Педагог: Лавонин Николай Михайлович

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – с 01.09. – 05.09.2022 года

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года

Начало занятий -08 сентября 2022 года

Окончание учебного года - 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года - 30 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 29 октября 2022 г. по 6 ноября 2022 г. (9 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г. (9 календарных дней)

Весенние с 8 апреля 2023г. по 16 апреля 2023 г.(9 календарных дней)

Текущий контроль:

5.12.2022г.-26.12.2022г.)

Промежуточная аттестация:

17.04.2023 по 24.04. 2023 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

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

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

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

№	Дата	Тема занятий	Учебные часы
1	10.09	Введение. История футбола	1
2	10.09	Передвижения и остановки. Передвижения боком, спиной, вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
3	17.09	Передвижения и остановки. Передвижения боком, спиной, вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
4	17.09	Передвижения и остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
5	24.09	Передвижения и остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
6	24.09	Удары по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
7	1.10	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1
8	1.10	Удары по мячу. Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1
9	8.10	Удары по мячу. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1
10	8.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
11	15.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу серединой подъема	1
12	15.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу серединой лба	1
13	22.10	Удары по мячу. Удары по летящему мячу боковой частью лба	1
14	22.10	Удары по мячу. Удары по воротам различными способами на точность	1

		попадания мячом в цель	
15	29.10	Удары по мячу. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1
16	29.10	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
17	12.11	Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1
18	12.11	Остановка мяча. Остановка мяча грудью	1
19	19.11	Остановка мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
20	19.11	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
21	26.11	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
22	26.11	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
23	3.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
24	3.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
25	10.12	Ведение мяча и обводка. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
26	10.12	Ведение мяча и обводка. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
27	17.12	Ведение мяча и обводка. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1
28	17.12	Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой	1
29	24.12	Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой	1
30	24.12	Отбор мяча. Отбор мяча перехватом	1
31	14.01	Отбор мяча. Отбор мяча перехватом	1
32	14.01	Отбор мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
33	21.01	Отбор мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо	1
34	21.01	Отбор мяча. Отбор мяча в подкате	1

35	28.01	Отбор мяча. Отбор мяча в подкате	1
36	28.01	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из -за боковой линии с места и с шагом	1
37	4.02	Игра вратаря. Ловля катящегося мяча	1
38	4.02	Игра вратаря. Ловля мяча, летящего навстречу	1
39	11.02	Игра вратаря. Ловля мяча сверху в прыжке	1
40	11.02	Игра вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке	1
41	18.02	Игра вратаря. Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1
42	18.02	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
43	4.03	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
44	4.03	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
45	11.03	Тактика игры. Тактика свободного нападения	1
46	11.03	Тактика игры. Позиционные нападения без изменения позиций	1
47	18.03	Тактика игры. Позиционные нападения с изменением позиций	1
48	18.03	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
49	25.03	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
50	25.03	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра	1
51	1.04	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
52	1.04	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1

53	22.04	Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	1
54	22.04	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра	1
55	29.04	Тактика игры. Двусторонняя учебная игра	1
56	29.04	Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
57	6.05	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
58	6.05	Развитие скоростных, скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
59	13.05	Игры, развивающие физические способности	1
60	13.05	Итоговое занятие	1

