Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»

Протокол № 4 от 24.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 423-ОД от 25.08.2026

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол для всех. Школа»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 222 часа
Год разработки Программы: 2026

**Авторы-составители:**
Волков Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ


Раздел 1. Пояснительная записка ..... 3
Раздел 2. Содержание Программы ..... 8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа» ..... 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа» ..... 9
Раздел 3. Воспитательная деятельность ..... 26
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы ..... 30
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы ..... 32
5.1. Методические материалы ..... 32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ..... 33
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол для всех. Школа» ..... 33
Приложение 1 ..... 34
Приложение 2 ..... 35
Приложение 3 ..... 37




## Раздел 1. Пояснительная записка

**Перечень нормативно-правовых актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

**Направленность Программы «Футбол для всех. Школа»** (далее - Программа): физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения Программы:** базовый.

**Актуальность Программы** обусловлена несколькими ключевыми факторами.

Во-первых, физическая активность в этом возрасте играет критическую роль в развитии детей, способствуя укреплению здоровья и формированию привычек к активному образу жизни.

Во-вторых, футбол как массовый вид спорта способствует развитию командного духа, коммуникационных навыков и социальной адаптации, что особенно важно для подростков.

С учетом потребностей детей, Программа предлагает разнообразные тренировки, которые учитывают уровень подготовки и интересы каждого участника, что способствует повышению мотивации и вовлеченности. Родители, в свою очередь, заинтересованы в том, чтобы их дети проводили время с пользой, развивались физически и морально, а также находили новых друзей. Программа обеспечивает создание безопасной и поддерживающей среды, где дети могут развивать свои навыки и уверенность в себе.

Запросы государства на развитие массового спорта и здорового образа жизни также играют важную роль в актуальности данной программы. В условиях современных реалий, когда все большее внимание уделяется профилактике заболеваний и формированию здоровых привычек, такой проект становится особенно значимым. Таким образом, Программа отвечает потребностям детей, ожиданиям родителей и государственной политике, способствуя гармоничному развитию подрастающего поколения.

**Воспитательный потенциал Программы**

На занятиях в рамках реализации Программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося, способствующее включению воспитанников в систематические занятия спортом, воспитывающие такие качества,



как дисциплина, ответственность, сотрудничество, терпимость и уважение к соперникам и педагогам-тренерам.

Через участие в тренировках и играх по футболу обучающиеся учатся следовать инструкциям педагога-тренера, соблюдать правила игры, работать в команде, принимать решения на поле, развивать стратегическое мышление и аналитические способности. Кроме того, футбол учит детей важности здорового образа жизни, физической активности и выносливости.

Программа также способствует развитию у обучающихся самооценки, уверенности в своих силах, упорства и настойчивости в достижении поставленных целей. Она помогает детям научиться справляться с поражениями, выигрывать и проигрывать с достоинством, уважать противников.

Таким образом, Программа не только помогает обучающимся развивать физические навыки и спортивные достижения, но и формирует в них важные качества и ценности, которые пригодятся им не только на поле, но и в повседневной жизни.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

**Отличительные особенности Программы:**

Программа отличается своей доступностью и инклюзивностью, что позволяет каждому ребенку, независимо от уровня подготовки, участвовать в занятиях. Основное внимание уделяется не только физическому развитию, но и формированию командного духа, что способствует социальной адаптации и развитию лидерских качеств. Программа включает разнообразные методические подходы, ориентированные на игровые формы обучения, что делает занятия увлекательными и мотивационными. Также предусмотрены мероприятия, направленные на развитие тактического мышления и стратегического планирования, что важно для понимания игры. Участие в турнирах и соревнованиях позволяет детям испытать свои силы и получить опыт командной работы. Программа учитывает интересы детей, родителей и запросы государства, способствуя популяризации здорового образа жизни и физической активности среди молодежи. В результате, ДООП «Футбол для всех. Школа» становится не просто спортивной программой, а важным элементом воспитания гармоничной личности.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска».

**Адресат Программы:** 11-15 лет.

*Средний школьный возраст - 11-14 лет.* Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера

и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

*Старший школьный возраст* - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Формируются интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

**Цель Программы:** всестороннее развитие футбольных навыков и физической подготовки обучающихся посредством комплекса общей физической подготовки и систематических занятий футболом.

**Задачи Программы:**

*Личностные:*

- формирование основ социального взаимодействия;
- формирование потребности в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

*Метапредметные:*

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения.

*Предметные (образовательные):*

- обучение базовым футбольным приемам: ведение мяча, передачи, удары, финты;
- развитие тактическое мышления и понимание командной игры;
- совершенствование физические качества: скорость, ловкость, координация;
- овладение специальной спортивной терминологией в рамках Программы;
- пропаганда здорового образа жизни и футбола как вида спорта.

**Планируемые образовательные результаты** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы



*Личностные:*

- сформированы основы социального взаимодействия;
- сформированы потребности в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

*Метапредметные:*

- владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе. развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

*Предметные (образовательные):*

- обучены техническим и тактическим навыкам игры в футбол;
- обучены тактическим действиям в нападении и защите;
- развиты скоростные, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся;
- владеют специальной спортивной терминологией в рамках Программы;
- сформирована устойчивая мотивация к занятиям футболом и здоровому образу жизни.

**Объем Программы:** 222 часа.

**Формы обучения:** очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий**: практическое занятие, объяснение, беседа, спортивное соревнование.

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Режим занятий**: три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Условием приема обучающихся на Программу является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья.

**Формы контроля:**

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: контрольное задание.

## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа»

Предмет: «Физическая культура»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1.** | **Раздел 1. Введение** | **6** | **6** | **-** | |
| 1.1 | «Мой Дворец». Введение в Программу | 4 | 4 | - | |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | |
| **2.** | **Раздел 2. Физическая подготовка и здоровье** | **64** | **16** | **48** | |
| 2.1 | Основы физической подготовки для футболистов | 8 | 2 | 6 | |
| 2.2 | Разминка и заминка: важность для здоровья | 8 | 2 | 6 | |
| 2.3 | Упражнения на развитие выносливости | 8 | 2 | 6 | |
| 2.4 | Силовые тренировки для футболистов | 8 | 2 | 6 | |
| 2.5 | Гибкость и координация: упражнения и методики | 8 | 2 | 6 | |
| 2.6 | Восстановление после тренировок и матчей | 8 | 2 | 6 | |
| 2.7 | Питание спортсмена: основы и рекомендации | 8 | 2 | 6 | |
| 2.8 | Профилактика травм и первая помощь | 8 | 2 | 6 | |
| **3.** | **Раздел 3 Основы футбольной техники и тактики** | **112** | **25** | **87** | |
| 3.1 | Введение в футбол и его правила | 8 | 4 | 4 | |
| 3.2 | Основные элементы техники: передача, прием, дриблинг | 8 | 2 | 6 | |
| 3.3 | Удары по мячу: техника и тактика | 8 | 2 | 6 | |
| 3.4 | Тактические схемы игры: нападение и защита | 8 | 2 | 6 | |
| 3.5 | Игра в команде: взаимодействие и коммуникация | 8 | 2 | 6 | |
| 3.6 | Специфика игры на разных позициях | 8 | 2 | 6 | |
| 3.7 | Персональная опека | 8 | 2 | 6 | |
| 3.8 | Тактика нападения | 8 | 1 | 7 | |
| 3.9 | Тактика защиты | 8 | 1 | 7 | |
| 3.10 | Переход из обороны в атаку | 8 | 2 | 6 | |
| 3.11 | Переход из атаки в оборону | 8 | 2 | 6 | |
| 3.12 | Тактика вратаря | 8 | 2 | 6 | |
| 3.13 | Двусторонние игры | 8 | 1 | 7 | |
| 3.14 | Тренировка на улучшение индивидуальных навыков | 8 | - | 8 | контрольное занятие |
| **4.** | **Раздел 4. Социальные и психологические аспекты футбольной игры** | **40** | **10** | **30** | |
| 4.1 | Формирование командного духа и лидерства | 8 | 2 | 6 | |
| 4.2 | Психология спортсмена: работа с эмоциями и стрессом | 8 | 2 | 6 | |
| 4.3 | Этикет и Fair Play в футболе | 6 | 2 | 4 | |
| 4.4 | Комплексная физическая подготовка футболистов к соревнованиям | 6 | 1 | 5 | |
| 4.5 | Развитие критического мышления через анализ игры | 6 | 1 | 5 | |
| 4.6 | «Мой выбор»: разнообразный мир профессий в футболе | 2 | 2 | - | |
| 4.7 | Итоговое занятие «Футбол для всех. Школа» | 4 | - | 4 | контрольное задание |
| | **Итого:** | **222** | **57** | **165** | |



### 2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа»

**Раздел 1. Введение (6 часов).**

**Тема 1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу (4 часа).**

Теория (4 часа).

Что такое Дворец пионеров и школьников? История создания и развития Дворца пионеров. Роль Дворца пионеров в воспитании и развитии детей. Цели и задачи Программы. Направления работы (тренировки, соревнования, мастер-классы и т.д.). Основные принципы Программы. Преимущества занятий футболом во Дворце пионеров.

**Тема 1.2 Инструктаж по технике безопасности (2 часа).**

Теория (2 часа).

Цель и важность инструктажа по технике безопасности.

Общие правила безопасности:

- Правила поведения на футбольном поле.
- Запрет на бег, прыжки, толкание друг друга.
- Необходимость соблюдения дисциплины и внимательности.

Безопасность при использовании инвентаря:

- Правила использование футбольного мяча.
- Правила безопасного обращения с воротами, стойками, конусами.
- правила проверки исправности оборудования перед началом занятия.

Правила личной гигиены и безопасности:
- Необходимость использования спортивной формы и обуви.
- Важность разминки перед тренировкой.
Правила поведения в раздевалке и душевой.
Действия в случае травмы:
- Основные виды травм и их профилактика.
- Информирование тренера или медицинского работника о травме.

**Раздел 2. Физическая подготовка и здоровье (64 часа).**
**Тема 2.1 Основы физической подготовки для футболистов (8 часов).**
Теория (2 часа).
Основные физические качества, критически важные для футбола (скорость, выносливость, ловкость, сила, гибкость).
Практика (6 часов).
1. Разминка: все движения — плавно, без рывков, амплитуда наращивается постепенно.
- Ходьба с высоким подниманием бедра + захлест голени — 2 минуты.
- Круговые движения в суставах (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп) — по 8–10 раз в каждую сторону.
- Динамическая растяжка: махи ногами, наклоны с вращением таза, «кошка-корова» — 2–3 минуты.
- Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, приставные шаги левым/правым боком — по 15–20 м, 2 серии.
- Активирующие упражнения: приседания без веса (10 раз), отжимания от скамьи (5–8 раз), прыжки на месте мягко, без удара в колени (10 раз).
2. Основная часть.
Формат: станции по 6–8 минут, смена по сигналу. На каждой станции — карточка с описанием и критериями качества. Дети работают в парах: один выполняет, второй считает и следит за техникой, затем меняются.
- Станция 1. Скорость и стартовая реакция.
- Станция 2. Ловкость и координация.
- Станция 3. Специальная выносливость и работа с мячом.
- Станция 4. Сила и устойчивость корпуса и ног.
- Станция 5. Гибкость и профилактика травм голеностопа и коленей.

**Тема 2.2 Разминка и заминка: важность для здоровья (8 часов).**
Теория (2 часа).
Зачем нужна разминка и заминка. Разница в подходах. Правила безопасности. Связь с футболом.
Практика (6 часов).
1. Практика: разминка:
Обучающиеся выполняют в колонне/круге под счёт педагога.
- Лёгкий бег по периметру зала/поля — 3 минуты.



- Суставная гимнастика (по 8–10 вращений): шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп.
- Динамические упражнения:
бег с высоким подниманием бедра — 1 серия 15–20 м;
бег с захлестом голени — 1 серия 15–20 м;
приставные шаги в низкой стойке — 2 подхода по 10 м в каждую сторону;
выпады в движении — 8–10 выпадов (чередуя ноги);
махи ногами вперёд-назад и в стороны — по 8–10 раз на ногу.
- Педагог следит за техникой, амплитудой и темпом.
2. Практика: заминка:
- Спокойная ходьба — 1–2 минуты для снижения пульса.
- Статическая растяжка (удержание 20–30 секунд на сторону):
квадрицепс стоя (пятка к ягодице);
задняя поверхность бедра (наклон к прямой ноге);
икры у стены;
приводящие мышцы (широкая стойка с наклоном вперёд).
- Дыхательные упражнения: медленный вдох, длинный выдох — 30–40 секунд.

**Тема 2.3 Упражнения для развития выносливости (8 часов).**
Теория (2 часа).
Что такое выносливость и зачем она футболисту. Два вида выносливости: общая и специальная. Как организм даёт энергию: кратко про аэробную и анаэробную работу. Какие упражнения развивают каждый вид выносливости. Безопасность и самоконтроль.
Практика (6 часов).
Объяснение и показ комплекса упражнений для развития выносливости:
- Бег с изменением направления (змейкой, по кругу, с обеганием конусов).
- Бег с ускорениями.
- Прыжки со скакалкой.
- Упражнения на гимнастических матах (отжимания, приседания, планка).
Практическое выполнение упражнений обучающимися. Контроль и коррекция техники выполнения.

**Тема 2.4 Силовые тренировки для футболистов (8 часов).**
Теория (2 часа).
Зачем футболисту сила. Какие виды силы важны в футболе. На какие группы мышц делать упор. Что используют юные футболисты вместо тяжёлых штанг. Главные правила безопасности и техники. Как силовые тренировки вписываются в неделю футболиста.
Практика (6 часов).
1. Разминка — футбольная специфика
- лёгкий бег + приставные шаги вправо/влево — 2 минуты;

- динамическая растяжка: махи ногами, выпады с поворотом корпуса, «колено к груди» — 3 минуты;
- активация стоп и голеностопа: перекаты, ходьба на носках/пятках, прыжки на месте с мягкой посадкой — 2 минуты;
- «футбольные» ускорения: 3–4 раза по 10–15 м в 70 % усилия;
- подготовка корпуса: планка 20–30 секунд, «птица-собака» по 8–10 раз на сторону.

2. Основная часть — круговая работа (3 станции, по 2 подхода на каждой)

Станция 1. Взрывная сила ног (прыжки и рывки)
- прыжки на двух ногах с мягким приземлением (контроль коленей над стопами) — 2×10;
- прыжки в длину с места (акцент на мощный толчок и баланс при приземлении) — 2×6–8;
- короткие рывки 10–15 м с остановкой по сигналу — 2×4.

Станция 2. Сила и устойчивость ног и таза.
- выпады вперёд/в сторону (можно без веса или с лёгкими гантелями 2–4 кг) — 2×8–10 на каждую ногу;
- «болгарские» выпады (задняя нога на скамье) — только при уверенной технике обычных выпадов, 2×6–8 на ногу;
- ягодичный мост — 2×12–15.

Станция 3. Корпус, стопы и стабилизация (для устойчивости в единоборствах и резких сменах направления).
- боковая планка — 2×20–30 секунд на каждую сторону;
- планка на прямых руках с подъёмом ноги — 2×8–10 раз на ногу;
- подъёмы на носки и перекаты стопы — 2×15–20.

Организация: работа в парах (один выполняет, второй считает и следит за техникой), педагог корректирует 1–2 ключевых момента на каждого.

3. Футбольный силовой мини-комплекс «на поле»: 2–3 упражнения, которые можно делать без инвентаря прямо на газоне:
- выпрыгивания из полуприседа — 2×8;
- выпады в стороны с касанием носка — 2×10 (всего);
- планка с касанием плеч — 2×12.

4. Заминка:
- спокойная ходьба — 1 минута;
- статическая растяжка (по 20–30 секунд): задняя поверхность бедра, квадрицепс, икры, грудные мышцы;
- дыхательные упражнения: медленный вдох, длинный выдох — 30–40 секунд.

**Тема 2.5 Гибкость и координация: упражнения и методики (8 часов).**

Теория (2 часа).

Про гибкость: что это, зачем футболисту, какая бывает, как развивать, главное правило. Про координацию: что это, из чего она складывается, зачем футболисту, как тренировать, когда лучше делать. Примеры простых методик для занятий.

Практика (6 часов).



Разминка: общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости:
- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
- Повороты туловища влево и вправо.
- Упражнения на растяжку мышц ног (выпады, глубокие приседания).
- Упражнения на растяжку мышц спины (наклоны, «мост», «кошечка»).
- Упражнения на растяжку мышц плечевого пояса (круговые вращения руками, «крылья»).
- Упражнения с гимнастическими палками на развитие подвижности суставов.

**Тема 2.6 Восстановление после тренировок и матчей (8 часов).**

Теория (2 часа).

Почему восстановление важно. Основные виды восстановления. Сон и режим. Питание и вода. Фазы восстановления после матча.

Практика (6 часов).

Практика по блокам:
- Заминка сразу после нагрузки: лёгкая ходьба или медленный бег трусцой — снижение пульса, выведение метаболитов.
- Растяжка (8–10 минут, по 20–30 секунд на зону): задняя поверхность бедра, квадрицепс, икры, приводящие мышцы, поясница. Акцент на плавность и отсутствие боли.
- Самомассаж и прокатка: использовать массажный мяч или ролл для бёдер, голени, ягодиц; темп медленный, без сильного давления на кости и суставы.
- Дыхание и расслабление: медленный глубокий вдох и длинный выдох, расслабление плеч и шеи — снижение напряжения нервной системы.

**Тема 2.7 Питание спортсмена: основы и рекомендации (8 часов).**

Теория (2 часа).

«Топливо» для футболиста: основные нутриенты: углеводы, белки, жиры, вода и электролиты. Режим питания и тайминг.

Практика (6 часов).

Практическая часть:

Задание 1. «Собери тарелку футболиста»

Раздать карточки с продуктами (каша, курица, огурец, масло, банан, чипсы, газировка и т. п.). Дети в парах собирают 3 варианта: «завтрак в день тренировки», «перекус перед игрой», «ужин после игры». Каждая пара кратко объясняет выбор (1–2 предложения). Педагог корректирует.

Задание 2. «Разбор дня»

Дать 2–3 примера типичного дня подростка (с пропусками завтрака, фастфудом, энергетиками). В мини-группах по 3–4 человека найти 2–3 ошибки и предложить 1–2 простые замены (например, вместо хот-дога — сэндвич с индейкой и салатом). Каждая группа озвучивает свой вариант.

**Тема 2.8 Профилактика травм и первая помощь (8 часов).**

Теория (2 часа).

Частые травмы в футболе. Профилактика. Алгоритм действий при травме (простой протокол). Алгоритм действий при травме (простой протокол).

Практика (6 часов).

Формат: работа в парах/тройках, педагог демонстрирует и корректирует.

- Станция 1. Безопасная разминка. Дети под счёт педагога выполняют динамические упражнения: махи ногами, выпады с поворотом, перекаты стопы, круговые движения в голеностопе и колене, «кошка-корова».
- Станция 2. Техника безопасного падения. На матах: группировка (подбородок к груди, руки согнуты и прикрывают голову), перекат через плечо/бедро. Отработка 3–4 мягких падений с низкой высоты.
- Станция 3. Наложение давящей повязки и фиксация голеностопа. Использование эластичного бинта (не туго!), принцип «восьмёрки». Педагог показывает, дети повторяют на партнёре.
- Станция 4. Отработка алгоритма действий. Ситуационные карточки: «игрок упал и держится за колено», «у игрока пошла кровь из ссадины», «игрок встал, но шатается и жалуется на головокружение». Дети по алгоритму: 1) оценивают, 2) сообщают тренеру, 3) оказывают первую помощь, 4) фиксируют время. Педагог корректирует формулировки фраз («Нужна помощь, игрок не может встать», «Требуется скорая, подозрение на сотрясение»).
- Станция 5. Работа с аптечкой. Знакомство с содержимым: перчатки, салфетки, антисептик, пластырь, эластичный бинт, холодный пакет. Дети учатся быстро находить и применять нужные средства.

**Раздел 3. Основы футбольной техники и тактики (112 часов).**

**Тема 3.1 Введение в футбол и его правила (8 часов).**

Теория (4 часа).

Суть игры и формат. Поле и зоны. Основные правила футбола:

- Размеры поля, ворота, мяч.
- Количество игроков, замены.
- Нарушения правил, фолы, предупреждения, удаления.
- Штрафные удары, пенальти.
- Аут, угловой, вбрасывание.

Правила поведения на футбольном поле:

- Честная игра, уважение к сопернику и судье.
- Недопустимость грубой игры, симуляций.
- Командное взаимодействие, следование указаниям тренера. Обсуждение, ответы на вопросы обучающихся. Нарушения и наказания. Безопасность и уважение.

Практика (4 часа).

1. Разминка без мяча: бег по периметру, приставные шаги, прыжки, вращения суставов.
2. Упражнения с мячом:



- Контроль мяча на месте. Перекаты внутренней/внешней стороной стопы, «восьмёрка» вокруг ноги — развитие чувства мяча.
- Ведение мяча змейкой. Фишки на расстоянии 1,5–2 м; акцент на мягкие касания и поднятую голову.
- Передача и приём в парах. Простые передачи внутренней стороной стопы; приём с остановкой мяча подошвой.
- Удар по воротам. С короткой дистанции (6–8 м), цель — попасть в створ, не бить изо всех сил.
- Мини-игра 3×3 на уменьшенной площадке. Без офсайда, упрощённые правила (аут — передача руками, спорный мяч — подброс педагогом). Задача — сделать 2–3 передачи перед ударом.

Организация: 3–4 станции, смена каждые 3–4 минуты; педагог корректирует технику и следит за безопасностью.

**Тема 3.2 Основные элементы техники: передача, прием, дриблинг (8 часов).**

Теория (2 часа).

Объяснение основных правил и техник ведения мяча в футболе. Демонстрация видеороликов с примерами правильного дриблинга.

Практика (6 часов).

1. Упражнения на ведение мяча:
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления.
- Ведение мяча «змейкой» между конусами.
- Ведение мяча с выполнением финтов (ложные движения, «убрать» мяч).
- Ведение мяча с последующим ударом по воротам.
2. Подвижные игры:
- «Квадрат» - игра на удержание мяча в небольшом пространстве.
- «Вызов номеров» - игра на быстроту реакции и ведение мяча.
3. Упражнения по ведению мяча на месте: движения вперед, назад, в стороны.
4. Упражнения по ведению мяча в движении: вдоль линии, через препятствия, между конусами.
5. Игровая ситуация: маленькое поле с воротами, где обучающиеся должны применить навыки дриблинга для обойти соперников и забить гол.

**Тема 3.3 Удары по мячу: техника и тактика (8 часов).**

Теория (2 часа).

Техника удара — простые правила, которые работают всегда. Какие удары осваиваем сначала (и зачем). Тактика: не просто «бить посильнее», а с умом. Безопасность и самоконтроль.

Практика (6 часов).

1. Разминка: все упражнения — с мячом или на подвижность, темп средний, без спешки.
- Ходьба с перекатом стопы + ведение мяча шагом.
- Бег трусцой с высоким подниманием бедра и захлестом голени.

- Круговые движения в суставах (шея, плечи, таз, колени, голеностоп) — по 8–10 раз.
- Динамическая растяжка: махи ногами, наклоны с поворотом таза, «кошка-корова».
2. Подводящие упражнения:
- жонглирование мячом (любой частью стопы) — 1 подход по 10–20 касаний;
- остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы в движении — 2 прохода по 10 м;
- простые передачи в парах на месте (внутренняя сторона стопы).
2. Основная часть — техника.
Формат: станции по 5–6 минут, смена по сигналу. На каждой — показ педагога, 1–2 подводящих упражнения, затем удар по неподвижному/катящемуся мячу.
- Станция 1. Удар внутренней стороной стопы (пас/точность).
- Станция 2. Удар подъёмом (сила и дальность).
- Станция 3. Удар внешней стороной стопы («резаный» удар).
3. Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.).

**Тема 3.4 Тактические схемы игры: нападение и защита (8 часов).**
Теория (2 часа).
Что такое линии (защита, полузащита, нападение), зачем игроки держатся в своих зонах и почему важно не «сваливаться» в кучу.
Нападение: быстрый выход из обороны (первый пас), растягивание соперника (широкие игроки), игра “в стенку”, создание численного преимущества 2×1.
Защита: зонная и персональная опека (простыми словами: «свой участок» и «свой игрок»), подстраховка (если партнёр пошёл на отбор, другой закрывает зону), компактность (расстояние между игроками 5–7 м).
Переходы: как команда быстро перестраивается из атаки в защиту и наоборот (пример: потеря мяча → ближайший игрок сразу давит на мяч, остальные смещаются назад).
Практика (6 часов).
1. Разминка с мячом: ведение + передачи в парах, акцент на быстрый пас и приём в одно касание.
2. Упражнения по станциям/блокам:
Блок 1 — «Стенка» (нападение). Пары: 1-2-1 (пас-приём-пас-удар/передача). Задача: быстрый обмен, не задерживать мяч.
Блок 2 — 2×1 с переходом (нападение/защита). Два нападающих против одного защитника; при потере роли меняются. Задача: растянуть защитника, использовать стенку, а при потере — сразу давить на мяч. 3 раунда по 90 секунд.
Блок 3 — Зонная защита 4×4 на малой площадке. Задача: не пускать соперника в центр, смещаться вместе, подстраховывать. Педагог даёт сигналы: «центр закрыт», «тянемся в сторону». 3 минуты + разбор 2 ошибок.



3. Мини-игра 5×5 (без вратарей) на укороченном поле. Условия: играть в 1–2 касания, при потере ближайший сразу давит, остальные смещаются к своим зонам. 7–10 минут.

**Тема 3.5 Игра в команде: взаимодействие и коммуникация (8 часов).**
Теория (2 часа).
Что значит «играть в команде». Способы коммуникации в игре. Роли и зоны ответственности. Правила безопасного и уважительного взаимодействия.
Практика (6 часов).
1. Разминка с элементами взаимодействия.
Бег в колонне с передачей мяча соседу, эстафеты с пасами (передача — обводка фишки — передача).
2. Упражнение «Пасы в квадрате».
Площадка 10×10 м, 6–8 игроков, 2 мяча. Задача — держать мяч в движении, делать короткие пасы, называть имя или «тут» перед передачей. Педагог добавляет правило: «один касание» или «смена направления паса по сигналу».
3. Мини-игра 3×3 или 4×4 (12–15 минут).
Маленькие ворота, без вратарей или с нейтральным вратарём. Правила упрощены: минимум 3 касания в команде перед ударом, поощряются пасы назад/вбок для розыгрыша. Фокус на коммуникации: напоминать говорить «тут», звать партнёра, подсказывать.
4. Ситуационное упражнение «Подстраховка».
Один игрок «атакует» зону, остальные учатся смещаться и закрывать свободные участки. Отработка фразы «я закрываю» и синхронного сдвига линии обороны.

**Тема 3.6 Специфика игры на разных позициях (8 часов).**
Теория (2 часа).
Функции вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Как позиции взаимодействуют между собой.
Практика (6 часов).
Упражнение 1. Ролевые станции. Обучающиеся делятся на 4 группы, каждая проходит 3 станции по 3–4 минуты:
- Станция «Вратарь»: отбивание мячей руками, выброс на точность, игра ногами на выходе.
- Станция «Защитник»: отбор мяча у игрока с фишкой, игра головой на выбивание, перекрытие зоны.
- Станция «Полузащитник»: приём-передача в движении, перевод мяча на фланг, удар из-за штрафной.
- Станция «Нападающий»: завершение атаки (удар после паса на ход), отрыв от фишки-опекуна, добивание.
Упражнение 2. Позиционная игра 6 на 6:
Игра на половину поля с вратарями.

Каждый игрок получает карточку с позицией и задачей на игру (например, «боковой защитник: после отбора подключиться к атаке по флангу»).
Педагог останавливает игру 2–3 раза: разбирает, правильно ли заняты позиции и кто кого страхует. Через 5 минут игроки меняются позициями.
Упражнение 3. Быстрый переход 3 в 2:
Атака тройки против двух защитников и вратаря.
Каждый из тройки отыгрывает свою роль: один ведёт мяч, два открываются для паса.

**Тема 3.7 Персональная опека (8 часов).**
Теория (2 часа).
Что такое персональная опека. Когда применяют. Три главных принципа. Ошибки. Связь с командой.
Практика (6 часов).
1. Разминка: приставные шаги влево-вправо, бег спиной вперёд, быстрые смены направления, короткие ускорения 10–15 м.
2. Упражнения:
- Упражнение 1. «Держи игрока» (без мяча). В парах: один — «соперник», двигается по заданию (рывки, остановки, смена темпа), второй — держит дистанцию 1–2 м, сохраняет угол и позицию. 3 раунда по 40–60 секунд, затем меняются ролями. Контроль педагога: «спина прямая, колени мягкие, взгляд на корпус, не тянуться руками».
- Упражнение 2. «Перекрытие линии передачи». В тройках: два игрока передают мяч друг другу, третий (опекающий) стоит между ними и перекрывает линию передачи, вынуждая ошибиться или сделать неудобную передачу. 2–3 минуты, затем ротация.
- Упражнение 3. «Отбор в зоне». Небольшая зона 10×10 м: один игрок с мячом пытается пройти, второй — персонально опекает и старается вынудить к ошибке, не нарушая правил. Акцент на работу ногами, а не руками. 2–3 подхода по 45–60 секунд.
- Упражнение 4. Игровые мини-форматы 3×3 или 4×4 с условием: каждый защитник «прикреплён» к своему нападающему. Задача — не дать принять мяч в удобной зоне.

**Тема 3.8 Тактика нападения (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и демонстрация различных тактических схем в нападении (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 и др.).
Практика (7 часов).
Отработка взаимодействий игроков в атакующих действиях (передачи, смена позиций, поддержка, финты и т.д.).
Тактические игровые упражнения (атака против обороны, контратака, быстрый переход из обороны в атаку и т.п.).



Тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении.

**Тема 3.9 Тактика защиты (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ основных элементов тактики защиты:
- Расположение игроков в защите (линия обороны, страховка, взаимодействие).
- Отбор мяча (выбор момента, перехват, отбор в подкате).
- Групповые действия в защите (страховка, взаимодействие, переключение).
Практика (7 часов).
Практические упражнения на отработку навыков:
- Индивидуальные упражнения на отбор мяча.
- Парные/групповые упражнения на взаимодействие в защите.
- Игровые упражнения в формате 2х2, 3х3 с акцентом на защитные действия.
- Обсуждение допущенных ошибок и путей их исправления.

**Тема 3.10 Переход из обороны в атаку (8 часов).**
Теория (2 часа).
Что считается моментом перехода. 2 основных типа перехода. Роль каждого игрока в переходе. «Момент перехода»: когда начинается атака. Ошибки, которые убивают атаку.
Практика (6 часов).
Упражнение 1. «Быстрый переход»:
- Игроки в парах, один в роли защитника, другой в роли нападающего.
- Защитник начинает с мячом в своей зоне, нападающий отступает.
- По сигналу защитник быстро ведет мяч и атакует ворота нападающего.
- Смена ролей.
- Усложнение: увеличение расстояния, добавление препятствий.
Упражнение 2. «Контратака»:
- Игра 4х4 на половине поля.
- Команда, потерявшая мяч, быстро переходит в оборону и препятствует развитию атаки соперника.
- Команда, отобравшая мяч, быстро контратакует на ворота.
- Смена команд после забитого гола или после определенного времени.
Подведение итогов, разбор ошибок и удачных действий.

**Тема 3.11 Переход из атаки в оборону (8 часов).**
Теория (2 часа).
Почему быстрый переход в оборону критически важен. Типичные ситуации потери мяча и стандартные реакции на них. Базовые алгоритмы действий игрока сразу после потери мяча. Связь индивидуальных действий с командной обороной.
Практика (6 часов).
1. Отработка действий при потере мяча:

- Упражнение «Переключение» (игроки в парах, один атакует, другой обороняется при потере мяча).
- Упражнение «Быстрое возвращение» (игроки в тройках, двое атакуют, третий обороняется при потере мяча).
- Игра в квадрате 4х4 с акцентом на быстрый переход в оборону.
2. Отработка действий при возвращении в оборону:
- Упражнение «Линия обороны» (игроки в линию, по сигналу быстро перестраиваются в оборону).
- Упражнение «Быстрый отбор» (игроки в парах, один атакует, другой отбирает мяч и быстро возвращается в оборону).
- Игра в квадрате 4х4 с акцентом на быстрое возвращение в оборону.
3. Игра в футбол с акцентом на переход из атаки в оборону.
4. Разбор ошибок и удачных действий.

**Тема 3.12 Тактика вратаря (8 часов).**

Теория (2 часа).

Ключевые тактические функции вратаря. Основные игровые ситуации (удар, выход один на один, угловой, штрафной) и оптимальные решения в них. Принципы выбора позиции в воротах и выхода на мяч.

Практика (6 часов).

1. Отработка техники ловли мячей разной высоты, траектории и скорости.
2. Упражнения на выбивание мяча с рук, от земли, с полулета.
3. Игровые упражнения 1х1, 2х2 с вратарем.
4. Двусторонняя игра в футбол с акцентом на действия вратаря.
5. Разбор ошибок и положительных моментов.
- Упражнения на ловлю мяча в различных положениях (стоя, в движении, в прыжке).
- Упражнения на отработку техники игры на выходах (перехват, ловля, отбивание).
- Игровые упражнения с вратарем (1х1, 2х1, 3х2 и т.д.).
- Учебная игра с акцентом на действия вратаря.

**Тема 3.13 Двусторонние игры (8 часов).**

Теория (1 час).

Правила для учебной игры. Позиции в мини-футболе (7×7 или 8×8). Тактические принципы «для двусторонней игры». Связь техники и игры. Судейство и самоконтроль.

Практика (7 часов).

1) Подводящие упражнения:

«Квадрат» 4×2 или 5×2. Цель — короткие передачи, движение без мяча, подстраховка. Задача: сделать 10 передач подряд без потерь.

Игра 2×2 на маленькой площадке с заданиями: только передачи внутренней стороной стопы, минимум ведения; побеждает команда, сделавшая больше точных передач за 3 минуты.



2) Двусторонняя учебная игра:

Формат: 7×7 (или 6×6) на уменьшенном поле, 2 тайма по 10–12 минут, смена вратарей и позиций в перерыве.

Задания по таймам:

1-й тайм: акцент на «короткие передачи и выход из обороны» (правило: минимум 3 передачи перед ударом по воротам).

2-й тайм: акцент на «быстрые переходы» (после отбора сразу ищем партнёра впереди, не тянем время).

3) Разбор ошибок, рекомендации педагога.

**Тема 3.14 Тренировка на улучшение индивидуальных навыков (8 часов).**

Практика (8 часов).

Работа по станциям. На каждой станции — карточки с заданием и критериями качества.

- Станция 1. Ведение и обводка.

Задание: ведение мяча между конусами с максимальной контролируемой скоростью, затем обводка 3 фишек с резким изменением направления.

Критерии: не терять мяч, использовать обе ноги, корпус слегка наклонён вперёд.

Вариант для начинающих: шире расставленные фишки, темп умеренный.

Вариант для продвинутых: узкая «змейка», добавить финт перед обводкой.

- Станция 2. Передачи и приём.

Задание: передачи в парах на 8–12 м в одно-два касания, приём с переводом в сторону, затем короткая стенка (пас-приём-пас) и выход на свободное пространство.

Критерии: точность, мягкая остановка мяча, быстрый следующий пас.

Вариант для начинающих: передачи на короткой дистанции (5–7 м), больше касаний.

Вариант для продвинутых: передачи на ход, приём в движении, ограничение касаний до одного.

- Станция 3. Удары по воротам.

Задание: серия ударов с 12–16 м (старшие) или 8–10 м (младшие) разными способами: щёчкой, внутренней частью подъёма, с полулёта (по подброшенному мячу).

Критерии: попадание в заданную зону ворот, перенос веса на опорную ногу, взгляд на цель, завершение удара.

Вариант для начинающих: удары с места, акцент на технике, меньшая дистанция.

Вариант для продвинутых: удар после ведения/разворота, удары в углы, ограничение времени на подготовку.

- Станция 4. Контроль мяча в тесном пространстве.

Задание: квадрат 3×3 м, 2 игрока внутри, 1 снаружи; задача — удерживать мяч внутри квадрата, используя стенки и быстрые переводы.

Критерии: минимум потерь, работа обеими ногами, быстрые короткие передачи.

Вариант для начинающих: больше пространства (4×4 м), 3 внутри, 1 снаружи.

Вариант для продвинутых: ограничение касаний (1–2), высокая плотность, активные помехи.

- Педагог делает 1–2 корректирующие подсказки на каждого ребёнка, следит за техникой и безопасностью.

В рамках текущего контроля обучающиеся выполняет задания теоретического и практического уровня.

Общая оценка выставляется как среднее арифметическое баллов, полученных в теоретической и практической частях.

**Раздел 4. Социальные и психологические аспекты футбольной игры Игровая тактика (40 часов).**

**Тема 4.1 Формирование командного духа и лидерства (8 часов).**

Теория (2 часа).

Что такое командный дух. Роли в команде. Лидерство в спорте. Коммуникация на поле. Как справляться с напряжением.

Практика (6 часов).

1. Разминка с командным элементом:

Передачи в тройках с обязательным голосовым контактом: перед пасом говорить имя партнёра или «я тут». Задача — не потерять мяч и не забыть проговаривать.

2. Упражнение 1. «Круг и прорыв»:

Группа делится на две команды. Одна команда образует круг (защита), другая внутри пытается сделать 10 передач без потерь.

Задача «внутри»: договориться о простом правиле (например, «не делать два паса подряд одному»), распределить зоны внимания.

Задача «круга»: не грубо, но активно мешать, учиться держать дистанцию и подсказывать друг другу («закрывай слева», «я беру этого»).

Смена ролей через 5 минут.

3. Упражнение 2. «Мини-матч с ролями»:

Игра 4×4 или 5×5 на малой площадке.

В каждой команде 1 «капитан» (назначается на 5 минут, потом ротация). Его задача: не забивать, а управлять игрой: подсказывать позиции, напоминать про темп, поддерживать, предлагать простой тактический приём («держи линию», «быстрее вперёд»).

Остальные игроки получают мини-роли: «страхующий» (помогает, если партнёр ошибся), «организатор» (старается начинать атаки), «мотиватор» (поддерживает голосом).

После раунда — короткий разбор: «Что сработало? Где не хватило подсказки/поддержки?»

**Тема 4.2 Психология спортсмена: работа с эмоциями и стрессом (8 часов).**

Теория (2 часа).

Важность психологической подготовки в футболе. Мотивация и целеполагание: Что такое мотивация в футболе? Виды мотивации (внутренняя и внешняя). Постановка



целей и задач на тренировки и соревнования. Как поддерживать высокую мотивацию. Управление эмоциями: Роль эмоций в футболе. Способы контроля и регуляции эмоций. Техники релаксации и визуализации. Работа с тревожностью и стрессом. Уверенность в себе: Что такое уверенность в футболе. Как развивать уверенность в своих силах. Работа с внутренним диалогом. Командный дух. Значение командного духа в футболе. Способы сплочения команды. Роль лидерства в команде.

Практика (6 часов).

Упражнение 1. «Поймай эмоцию»: в парах: один называет игровую ситуацию (например, «пропустил гол», «судья не свистнул», «все кричат»), второй называет эмоцию и одну фразу самоподдержки.

Задача: потренировать навык «назвать и снизить накал».

Упражнение 2. Дыхание «4–4–4–4»: все вместе делают 3–4 цикла, педагог задаёт ритм хлопками. Затем — вариация: сделать цикл после 10 ускоренных приседаний, почувствовать разницу пульса и напряжения.

Упражнение 3. «Фокус на задаче»: простая дриблинг-дорожка + 1 задание на концентрацию: вести мяч и считать касания, либо вести и смотреть только на конус, не отвлекаясь на шум. После — обсуждение: «Что помогало не отвлекаться? Что мешало?»

Упражнение 4. Ролевая мини-ситуация «Тренер сделал замечание»:

Пары: один — тренер (говорит нейтральное замечание: «держи позицию», «не торопись»), второй — игрок. Игрок применяет 3 шага: назвать эмоцию, сделать 1 цикл дыхания, ответить фразой: «Понял, держу позицию». Педагог даёт 1–2 корректирующие подсказки.

**Тема 4.3 Этикет и Fair Play в футболе (6 часов).**

Теория (2 часа).

Футбольный этикет: базовые нормы. Что такое Fair Play. Типичные ситуации и верные реакции. Роль капитана и команды.

Практика (4 часа).

Практические задания:

- Мини-ситуации в парах. Обучающиеся получают карточки с короткими сценариями (например: «Соперник упал после столкновения — ваши действия», «Судья дал спорный штрафной — ваша реакция»). Каждая пара озвучивает и показывает правильный вариант (1–2 минуты на ситуацию).
- Эстафета с элементами этикета. Эстафета с мячами, где обязательным условием является «передача мяча партнёру только удобной стороной/качением», «поблагодарить за пас», «подбодрить, если кто-то ошибся». Педагог оценивает не только скорость, но и соблюдение норм.
- Учебная игра 3×3 или 4×4. Игра в малых составах с акцентом на Fair Play: перед началом команды дают «обещание честной игры» (1 фраза), в процессе педагог фиксирует и поощряет проявления уважения (помощь упавшему, корректное

обращение к судье, отсутствие споров). После 2 таймов по 5–7 минут — короткий разбор: «Что хорошего заметили у своей и чужой команды?»

**Тема 4.4 Комплексная физическая подготовка футболистов к соревнованиям (6 часов).**

Теория (1 час).

Что такое комплексная подготовка. Главные физические качества и зачем они нужны в футболе. Общая и специальная подготовка: в чём разница. Как строится подготовка перед соревнованиями. Важные правила безопасности и самоконтроля. Связь подготовки с игрой: простые примеры.

Практика (5 часов).

Упражнения на развитие общей выносливости (интервальный бег, кроссовая подготовка).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения, ускорения).

Упражнения на развитие специальной выносливости (игровые упражнения в заданных режимах).

Отработка технико-тактических действий в игровых упражнениях (передачи, ведение, обводка, завершение атаки).

Совершенствование технико-тактических навыков в игровых упражнениях (передачи, ведение, обводка, завершение атаки).

Развитие физических качеств: скоростно-силовые упражнения, ускорения, прыжковые упражнения.

Тактические взаимодействия в малых и больших группах (атакующие и оборонительные действия).

Двусторонняя игра с установками на реализацию тактического плана.

**Тема 4.5 Развитие критического мышления через анализ игры (6 часов).**

Теория (1 час).

Что такое критическое мышление в спорте. Ключевые вопросы для анализа эпизода. Типичные игровые роли и задачи. Ошибки как источник анализа.

Практика (5 часов).

1. Мини-просмотр и групповой разбор.

Дети смотрят 2 коротких эпизода (по 20–30 секунд) и по шаблону вопросов фиксируют 2–3 наблюдения на карточке. В малых группах (по 3–4 человека) формулируют 1 общий вывод: «Команда теряла мяч здесь, потому что…»

2. «Лови ошибку».

Педагог показывает нарезку с 2–3 типичными ошибками (потеря позиции, неправильный пас, опоздание с подстраховкой). Задача детей — назвать ошибку, указать, где она случилась, и предложить 1 альтернативное решение.

3. Игровая симуляция с остановками.

Малая игра 4×4 на уменьшенной площадке. По свистку педагог останавливает эпизод и задаёт 1–2 вопроса: «Кто сейчас лучший адресат для паса? Почему? Что



мешает этому варианту?» Обучающиеся учатся быстро оценивать ситуацию и объяснять выбор.

4. Парный анализ «Свой эпизод».

Каждый обучающийся вспоминает 1 момент из своей недавней игры: «Я сделал пас туда… Сейчас думаю, что можно было иначе, потому что…». Партнёр задаёт 1 уточняющий вопрос: «А если бы соперник был ближе?»

**Тема 4.6 «Мой выбор»: разнообразный мир профессий в футболе (2 часа).**

Теория (2 часа).

Объяснение важности знания о профессиях в футболе.

Основные профессии в футболе:

- Футболист (игрок): роль, навыки, путь становления.
- Тренер: функции, необходимые качества, образование.
- Судья: обязанности, требования к кандидатам.
- Врач/физиотерапевт: задачи, специализация.
- Спортивный менеджер: обязанности, сфера ответственности.
- Спортивный журналист: специфика работы, необходимые навыки.
- Другие профессии (администратор, массажист, скаут и т.д.).

Истории успеха: примеры известных людей, добившихся успеха в различных футбольных профессиях.

Возможности профессионального развития:

- Образование и подготовка для выбранной профессии.
- Пути карьерного роста и самореализации.

**Тема 4.7 Итоговое занятие «Футбол для всех. Школа» (4 часа).**

Практика (4 часа).

Итоговое занятие «Футбол для всех». Инструктаж по технике безопасности и правилам контрольного задания. Промежуточная аттестация. Обучающиеся выполняют контрольное задание: 3 станции:

Станция 1. Техника владения мячом (индивидуальная).

Станция 2. Взаимодействие в паре и тройке.

Станция 3. Мини-игра 3×3 или 4×4 (на малых воротах).

## Раздел 3. Воспитательная деятельность

### 3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания** по ДООП «Футбол для всех. Школа» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

**Основные целевые ориентиры** воспитания детей ДООП «Футбол для всех. Школа»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- воспитание ответственности за свои действия, уважение к окружающим и недопущение насилия и агрессии;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового



образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

### 3.2 Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Футбол для всех. Школа» являются:

- получение информации об истории футбола как одного из самых популярных видов спорта в мире; изучение биографий звезд мирового футбола и т.д., как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):
- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Футбол для всех. Школа» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### 3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

### 3.4 Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол для всех. Школа»

| № п/п | Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Беседа «Гигиена и здоровье юного футболиста» | формирование ответственного отношения к собственному здоровью. | сентябрь | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте |
| 2. | Беседа «Здоровый дух в здоровом теле» | формировании ценностного отношения к своему здоровью, дисциплины, мотивации к здоровому образу жизни и ответственности как индивидуальной, так и командной | ноябрь | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте |
| 3. | Викторина, посвященная Дню футбола | формирование устойчивого интереса к спортивному миру, профессиональная ориентация обучающихся | декабрь | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте |
| 4. | Подготовка и участие в турнирах по мини-футболу «Золотая Осень», «Кожаный мяч», «Метрошка», «Кубок Юниора» | мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности | в течение года | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте |
| 5. | Сдача нормативов ГТО | мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности | апрель | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте |

## Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

**Текущий контроль**

**Форма контроля:** контрольное занятие.

Обучающийся выполняет задания теоретического и практического уровня.

Общая оценка выставляется как среднее арифметическое баллов, полученных в теоретической и практической частях.

| Форма контроля | Уровень освоение материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Контрольное занятие | низкий | обучающийся показывает слабые знания Программы; испытывает трудности при выполнении технических элементов, допускает много ошибок. Игровая ориентация и принятие решений в игровых ситуациях неуверенная. Физическая подготовленность ниже возрастных нормативов |
| | средний | обучающийся демонстрирует достаточные знания по Программе; в целом справляется с выполнением технических элементов, но допускает некоторые неточности. Игровая ориентация и принятие решений в игровых ситуациях не всегда оптимальны. Физическая подготовленность соответствует возрастным нормам, но не превышает их |
| | высокий | обучающийся показывает отличные знания Программы, правил игры, техники и тактики. Техника выполнения основных элементов - пас, удар по воротам, отбор мяча выполнена безупречно. Физическая подготовка позволяет обучающемуся демонстрировать высокую скорость, выносливость и силу на протяжении всей игры. Тактическое мышление развит, обучающийся показывает хороший уровень сосредоточенности и контроля в стрессовых ситуациях |

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** контрольное задание.

Обучающиеся выполняют контрольные задания по станциям. Педагог оценивает обучающихся в соответствии с зачетными требованиями.

| Форма контроля | Уровень освоение материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Контрольное задание | низкий | у обучающегося ведение мяча нестабильное, частые потери; передачи и приём неточные, |



| | | |
|---|---|---|
| | | нередко сопровождаются ошибками; выбор позиции и открывание на свободное место выполняются неверно; тактические принципы практически не соблюдаются; командная работа слабо выражена, взаимодействие с партнёрами минимальное |
| | средний | у обучающегося техника ведения мяча в целом освоена, но случаются отдельные потери мяча; передачи и приём в большинстве случаев точные, иногда — с задержкой; выбор позиции и открывание выполняются с ошибками, требуется корректировка; тактические принципы соблюдаются частично; командная работа проявляется эпизодически, не всегда согласована с действиями партнёров |
| | высокий | обучающийся уверенно ведёт мяч, почти не теряя контроля; передачи и приём мяча точные и своевременные; грамотно выбирает позицию и открывается на свободное место; чётко соблюдает тактические принципы; эффективно взаимодействует с партнёрами, демонстрируя слаженную командную работу |

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

## Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### 5.1. Методические материалы

*Форма обучения* – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий:*

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающегося к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Соревнование (конкурс, турнир) – учебные, познавательные конкурсы основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции; в ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы командам (оцениваются теоретические знания, реакция, полнота и оригинальность ответов, приобретенные практические умения и навыки).

4. Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

*Методы обучения*: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод круговой тренировки.

*Форма организации образовательного процесса*: индивидуальная и групповая.

*Методы воспитания*: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии*: технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин, В.Г., Алабин, А.В., Бизин, В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Харьков: Основа, 1993. – 133 с.

Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва: Акт, -1998. – 50 с.

2. Рогальский, Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого Москва: ФиС, 1971. – 122 с.

3. Хеддерготт, К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютина В.П. Москва: ФиС, 1976. – 213 с.

4. Чанади, А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. Москва: ФиС, 1981. – 222 с.

5. Чанади, А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. Москва: ФиС. 1978. – 155 с.

6. Чанади, А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. Москва: ФиС, 1985. – 100 с.

7. Чанади, А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. Москва: ФиС, 1981. – 112 с.

8. Чанади, А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. Москва: ФиС, 1985. – 100 с.

### 5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»

| № п/п | Наименование основного оборудования | Кол-во единиц |
|---|---|---|
| I. Печатные пособия | | |
| 1. | Дополнительная общеобразовательная программа | 1 |
| II. | Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование | |
| 1. | Футбольные мячи | 25 |
| 2. | Футбольные мячи малые | 10 |
| 3. | Фишки малые | 40 |
| 4. | Конусы | 10 |
| 5. | Планки для прыжков | 8 |
| 6. | Ворота футбольные | 2 |
| 7. | Ворота футбольные переносные | 4 |
| 8. | Сетка для переноса мячей | 4 |
| 9. | Планшет | 2 |
| 10. | Манишки | 15 |
| 11. | Координационные лестницы | 2 |
| 12. | Эластичная лента | 2 |
| 13. | Эластичная ленты | 2 |
| 14. | Секундомеры | 4 |

**Приложение 1**

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол для всех. Школа» на 2026-2027 учебный год**

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ"
_____ Ю.В. Смирнова
1 сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

| название программы, группа | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 31 августа-6 сентября | 7-13 сентября | 14-20 сентября | 21-27 сентября | 28 сентября-4 октября | 5-11 октября | 12-18 октября | 19-25 октября | 26 октября-1 ноября | 2-8 ноября | 9-15 ноября | 16-22 ноября | 23-29 ноября | 30 ноября-6 декабря | 7-13 декабря | 14-20 декабря | 21-27 декабря | 28 декабря-3 января | 4-10 января | 11-17 января | 18-24 января | 25-31 января | 1-7 февраля | 8-14 февраля | 15-21 февраля | 22-28 февраля | 1-7 марта | 8-14 марта | 15-21 марта | 22-28 марта | 29 марта-4 апреля | 5-11 апреля | 12-18 апреля | 19-25 апреля | 26 апреля-2 мая | 3-9 мая | 10-16 мая | 17-23 мая | 24-30 мая | 31 мая-6 июня | 7-13 июня | 14-20 июня | 21-27 июня | 28 июня-4 июля | 5-11 июля | 12-18 июля | 19-25 июля | 26 июля-1 августа | 2-8 августа | 9-15 августа | 16-22 августа | 23-29 августа |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026 | | | | | | | | | | | | | | | | | | второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "Футбол для всех. Школа" | б | б | б | б | в | в | б | б | б | б | б | б | б | б | в | в | б | в | в | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б/п | п | в | в | б | б | б | б | б | | | | | | | | | | | |

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни



**Приложение 2**

**КАРТОЧКА**
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»**

| Наименование | Содержание |
|---|---|
| название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно) | «Футбол для всех. Школа» |
| краткое название ДООП/модуля | «Футбол для всех. Школа» |
| направленность программы | физкультурно-спортивная |
| краткое описание | Программа направлена на всестороннее развитие юных футболистов. Она включает в себя регулярные тренировки, направленные на совершенствование технических навыков, тактического мышления и физической подготовки. Занятия проводятся под руководством опытного педагога-тренера, который использует современные методики обучения. Помимо тренировок, в Программу входят товарищеские матчи, участие в региональных турнирах, а также образовательные семинары по вопросам здорового образа жизни и спортивной психологии. Основная цель Программы - не только развить футбольные способности обучающихся, но и воспитать в них командный дух, лидерские качества и стремление к постоянному самосовершенствованию. Занятия проходят в комфортных условиях с использованием качественного инвентаря и оборудования |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | 1. Раздел 1. Введение<br>1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу<br>1.2 Инструктаж по технике безопасности<br>2. Раздел 2. Физическая подготовка и здоровье<br>2.1 Основы физической подготовки для футболистов<br>2.2 Разминка и заминка: важность для здоровья<br>2.3 Упражнения на развитие выносливости<br>2.4 Силовые тренировки для футболистов<br>2.5 Гибкость и координация: упражнения и методики<br>2.6 Восстановление после тренировок и матчей<br>2.7 Питание спортсмена: основы и рекомендации<br>2.8 Профилактика травм и первая помощь<br>3. Раздел 3 Основы футбольной техники и тактики<br>3.1 Введение в футбол и его правила<br>3.2 Основные элементы техники: передача, прием, дриблинг<br>3.3 Удары по мячу: техника и тактика<br>3.4 Тактические схемы игры: нападение и защита<br>3.5 Игра в команде: взаимодействие и коммуникация<br>3.6 Специфика игры на разных позициях<br>3.7 Персональная опека<br>3.8 Тактика нападения |

| | |
|---|---|
| | 3.9 Тактика защиты<br>3.10 Переход из обороны в атаку<br>3.11 Переход из атаки в оборону<br>3.12 Тактика вратаря<br>3.13 Двусторонние игры<br>3.14 Тренировка на улучшение индивидуальных навыков<br>4. Раздел 4. Социальные и психологические аспекты футбольной игры<br>4.1 Формирование командного духа и лидерства<br>4.2 Психология спортсмена: работа с эмоциями и стрессом<br>4.3 Этикет и Fair Play в футболе<br>4.4 Комплексная физическая подготовка футболистов к соревнованиям<br>4.5 Развитие критического мышления через анализ игры<br>4.6 «Мой выбор»: разнообразный мир профессий в футболе<br>4.7 Итоговое занятие «Футбол для всех. Школа» |
| ключевые слова для поиска программы | футбол, тренировка, игра, соревнования, экипировка |
| цель и задачи | всестороннее развитие футбольных навыков и физической подготовки обучающихся посредством комплекса общей физической подготовки и систематических занятий футболом |
| Результат | - обучены техническим и тактическим навыкам игры в футбол;<br>- обучены тактическим действиям в нападении и защите;<br>- развиты скоростные, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся;<br>- владеют специальной спортивной терминологией в рамках Программы;<br>- сформирована устойчивая мотивация к занятиям футболом и здоровому образу жизни |
| материальная база | занятия проходят в комфортных условиях с использованием качественного инвентаря и оборудования |
| требования к состоянию здоровью | медицинская справка |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 11-15 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | 222/6 |



**Приложение 3**

**Контрольно - измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол для всех. Школа»**

**Текущий контроль**

**Форма контроля**: контрольное занятие.

Обучающийся отвечает на вопросы теста и выполняет практическую часть промежуточной аттестации (сдает контрольные нормативы: ведение мяча, удары по воротам, жонглирование и т.д.). Общая оценка выставляется как среднее арифметическое баллов, полученных в теоретической и практической частях.

**Вопросы теста (теоретическая часть):**

1. Сколько игроков должно быть в футбольной команде?
Ответ: 11 игроков.
2. Какой размер имеет стандартное футбольное поле?
Ответ: Длина 100-130 метров, ширина 64-100 метров.
3. Сколько времени длится футбольный матч?
Ответ: 2 тайма по 45 минут, всего 90 минут.
4. Как называется игрок, защищающий ворота своей команды?
Ответ: Вратарь.
5. Какой частью тела нельзя играть в футбол?
Ответ: Руками (кроме вратаря).
6. Что делает игрок, если мяч пересек боковую линию поля?
Ответ: Вводит мяч в игру боковым вбрасыванием.
7. Что делает игрок, если мяч пересек лицевую линию поля?
Ответ: Вводит мяч в игру угловым ударом или ударом от ворот.
8. Какое наказание получает игрок за грубую игру?
Ответ: Желтая или красная карточка.
9. Что делают игроки, если мяч попал в ворота?
Ответ: Засчитывается гол.
10. Как называется штрафной удар с 11-метровой отметки?
Ответ: Пенальти.
11. Какое наказание получает игрок за умышленную игру рукой?
Ответ: Пенальти.
12. Что должен делать игрок, чтобы избежать травм?
Ответ: Использовать защитное снаряжение и соблюдать технику безопасности.
13. Как называется специальная разминка перед матчем?
Ответ: Разминка.
14. Что должен делать игрок, если получил травму?
Ответ: Сообщить тренеру и получить медицинскую помощь.
15. Какие правила должен соблюдать игрок на поле?
Ответ: Честная игра, уважение к сопернику и судье.

**Критерии оценивания:**

*13-15 правильных ответов (87-100%) – обучающийся освоил теоретическую часть*

*образовательной программы на высоком уровне;*
*10-12 правильных ответов (67-80%) - обучающийся освоил теоретическую часть образовательной программы на среднем уровне;*
*0-9 правильных ответов (0-60%) - обучающийся освоил теоретическую часть образовательной программы на низком уровне.*

**Практическая часть.**

**Критерии оценивания:**

**1. Точность ударов по воротам:**

1 балл: точность ударов по воротам (попадание в створ ворот менее 60% ударов);
2 балла: точность ударов по воротам (попадание в створ ворот 60-80% ударов);
3 балла: - точность ударов по воротам (попадание в створ ворот не менее 80% ударов).

**2. Точность передач:**

1 балл: точность передач (точность менее 70% передач);
2 балла: точность передач (точность 70-90% передач);
3 балла: точность передач (точность не менее 90% передач).

**3. Скорость ведения мяча:**

1 балл: низкая скорость ведения мяча (более 7 сек на 10 м);
2 балла: средняя скорость ведения мяча (5-7 сек на 10 м);
3 балла: высокая скорость ведения мяча (не более 5 сек на 10 м).

**4. Быстрота реакции и скорость перемещений:**

1 балл: низкая скорость реакции и перемещений (время реакции более 0.7 сек, скорость перемещений менее 5 м/с);
2 балл: средняя скорость реакции и перемещений (время реакции 0.5-0.7 сек, скорость перемещений 5-7 м/с);
3 балла: быстрота реакции и перемещений (время реакции не более 0.5 сек, скорость перемещений не ниже 7 м/с).

**5. Координация движений:**

1 балл: низкая координацию движений (выполнение сложных технических приемов с большим количеством ошибок);
2 балла: хорошая координация движений (выполнение сложных технических приемов с небольшими ошибками);
3 балл: высокая координация движений (выполнение сложных технических приемов без ошибок).

**6. Выполнение технических приемов:**

1 балл: слабое владение техникой (выполнение основных технических приемов на низком уровне)
2 балл: хорошее владение техникой (выполнение основных технических приемов на хорошем уровне);
3 балла: отличное владение техникой (выполнение всех технических приемов на высоком уровне).
*13-18 баллов - обучающийся освоил практическую часть образовательной программы на высоком уровне;*



*7-12 баллов - обучающийся освоил практическую часть образовательной программы на среднем уровне;*
*0-6 баллов - обучающийся освоил практическую часть образовательной программы на низком уровне.*

**Общая оценка выставляется как среднее арифметическое баллов, полученных в теоретической и практической частях:**

*17-33 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;*
*16-24 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;*
*0-15 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.*

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля**: контрольное задание.

**Контрольное задание**: 3 станции:

***Станция 1.*** Техника владения мячом (индивидуальная).

Задания:

- ведение мяча змейкой вокруг стоек (10 м, не терять мяч);
- 30-секундная чеканка (засчитываются чистые удары любой разрешённой частью тела);
- удар по воротам после ведения (3 попытки, цель — попасть в створ).

***Станция 2.*** Взаимодействие в паре и тройке.

Задания:

- передачи в парах на 5–7 м (10 передач подряд без потерь);
- «стенка» в тройках: короткий пас — выход вперёд — пас обратно — удар/передача;
- выход из-под давления: 1 игрок с мячом против 1 «защитника», задача — сделать 2 передачи партнёрам за 20 секунд.

***Станция 3.*** Мини-игра 3×3 или 4×4 (на малых воротах).

Формат: 2 тайма по 5–6 минут, смена ролей (вратарь по кругу).

Оцениваемые навыки:

- выбор позиции и открывания;
- своевременные передачи и приём мяча;
- базовые тактические принципы (не «наваливаться» всей группой, держать линию, подстраховка);
- соблюдение правил и fair play (без грубости, уважение к партнёрам и соперникам).

**Критерии:**

**1. Техника ведения мяча:**

3 балла:

-мяч ведётся близко к стопе (не дальше 1 шага), обводка стоек плавная, без потери контроля; мяч не отрывается далеко от игрока, без остановок и ошибок;

- ритмичные чистые удары без падения мяча на землю; используются разные разрешённые части тела; чеканка продолжается все 30 секунд без остановки; минимум 10–15 чистых касаний;

- обучающийся попал в створ ворот 2–3 раза из 3; удар выполняется технично (постановка опорной ноги, замах, точность); ведение перед ударом контролируемое.

2 балла:

- мяч ведётся в целом близко к стопе, но есть 1–2 момента потери контроля (мяч отрывается, корректирующий касание); обводка выполнена, но с замедлением или задержкой;
- чеканка мяча выполняется с 1–2 сбоями (мяч падает, но поднимается и продолжается); ритм неровный, но контроль сохраняется; 6–9 чистых касаний;
- обучающийся попал в створ 1 раз из 3; удар выполняется с небольшими техническими недочётами (неточная постановка опорной ноги, слабый замах), но результат достигнут.

1 балл:

- мяч ведётся далеко от стопы, несколько раз теряется контроль (мяч отрывается на 2+ шага), обводка стоек выполняется с трудом, с остановками или потерей мяча;
- частые сбои мяча при чеканке (мяч падает 3 и более раз), низкий мяч, выполняется менее 6 чистых касаний за 30 секунд; контроль мяча неустойчивы;
- обучающийся не попал в створ ни разу из 3 попыток; техника удара грубая (опорная нога неправильно, мяч уходит далеко в сторону); ведение перед ударом не контролируется.

**2. Точность передач:**

3 балла:

- обучающийся выполнил 10 передач без потерь, точность — не менее 90 %. Мяч стабильно приходит в удобную зону. Ритм равномерный, позиции выбраны грамотно, правила соблюдены;
- все элементы комбинации выполнены чётко и в правильной последовательности, точность передач — не менее 90 %. Ритм игровой, позиции выбраны грамотно. Завершающее действие выполнено технически правильно, правила соблюдены;
- сделано 2 или более передач за 20 секунд, точность — не менее 90 %. Игрок уверенно работает под давлением, сохраняет контроль мяча, ритм адекватный.

2 балла:

- обучающийся допустил 1–2 потери, точность — 80–89 %. В отдельных передачах мяч приходит не в самую удобную зону, ритм местами сбивается. Выбор позиции в целом верный, встречаются мелкие нарушения правил;
- комбинация в целом выполнена, есть 1–2 сбоя, точность — 80–89 %. Ритм местами нарушен, выбор позиций в основном верный. Завершающее действие с погрешностями, возможны незначительные нарушения правил;
- задача выполнена с заметными усилиями, точность — 80–89 %. Под давлением допущены 1–2 ошибки, ритм местами нестабилен.

1 балл:

- у обучающегося потери более 2 раз, точность — менее 80 %. Ошибки в направлении и силе передачи, ритм нестабильный. Позиции выбраны слабо, наблюдаются нарушения правил;



- частые сбои в связке, точность — менее 80 %. Ритм нарушен, игроки мешают друг другу, не чувствуют дистанцию. Завершающее действие с грубыми ошибками, наблюдаются нарушения правил;
- задача не выполнена (менее 2 передач), точность — менее 80 %. Игрок теряет контроль мяча, действует хаотично, ритм нарушен.

**3. Выбор позиции и открывание на свободное место**:

3 балла: обучающийся стабильно выбирает позицию, своевременно открывается в свободную зону; предвосхищает развитие эпизода; помогает команде создавать варианты для продолжения атаки;

2 балла: позиция и открывание в целом уместны, но с задержками; иногда оказывается в «слепой зоне», требуется подсказка педагога;

1 балл: частые ошибки в выборе позиции; открывание несвоевременно или в «закрытые» зоны; эпизодически мешает партнёрам.

**4. Своевременность и точность передач и приёма мяча:**

3 балла: передачи точные, своевременные, адаптированы под ситуацию; приём мяча стабильный даже в движении и под давлением;

2 балла: передачи и приём в основном удачны, но есть отдельные потери из-за неточности или спешки;

1 балл: много потерь из-за неточных передач и ошибок приёма; нестабильный контроль мяча.

**5. Тактические принципы:**

3 балла: обучающийся осознанно соблюдает линию, подстраховку; не «наваливается» всей группой; действия согласованы, помогает партнёрам;

2 балла: обучающийся тактические принципы соблюдает частично; иногда нарушает линию или забывает о подстраховке; требуется напоминание;

1 балл: обучающийся допускает систематические нарушения тактических принципов.

**6. Командная работа:**

3 балла: обучающийся знает и соблюдает правила; корректен в контактах и общении; проявляет fair play; помогает восстанавливать игровую ситуацию;

2 балла: обучающийся в целом соблюдает правила и нормы поведения, но допускает отдельные эмоциональные реакции или мелкие нарушения;

1 балл: обучающийся допускает частые нарушения правил; некорректное поведение, споры с партнёрами/соперниками; игнорирует принципы fair play.

*Общая оценка выставляется как среднее арифметическое баллов:*

*13-18 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;*

*6-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;*

*0-5 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.*

## Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Критерии оценки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения. | | | | Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения | | |
| | | Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом | Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности | Владеет различными социальными ролями | Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе | Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом | Владеет различными средствами коммуникации | Владеет навыкам и саморегуляции в процессе общения |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

## Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

### Ценностное основание/ориентир: Знания

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1. | Стремление к знанию – одна из основных черт человека | 4 – полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 2. | Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым | 4 – полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 3. | Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно | 4– полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |

7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 баллов - показатель не сформирован



### Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1. | Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления | 4 –-полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 2. | Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями | 4–- полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 3. | Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении | 4–- полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 4. | Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды | 4–- полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован

### Ценностное основание/ориентир: Труд

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1. | Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний | 4 -- полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 2. | Труд нужен, чтобы получать деньги | 4 -- полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 3. | Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше | 4 – полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |
| 4. | Труд является существенным признаком отличия человека от животного | 4 – полностью согласен (-а)<br>3 – в общем, это верно<br>2 – это не совсем так<br>1 – это неверно |

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован