МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОГРАДСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 20 Петроградского района
Санкт – Петербурга

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете ОДОД заведующий ОДОД Рябцова М.В. Протокол №1 от 28.08.2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Манаскурт Т.Ю. Приказ № 7-ОДОД от 28.08.2026 г.

Директор
Манаскурт
Татьяна Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Директор Манаскурт Татьяна Юрьевна
DN: cn=Директор Манаскурт Татьяна Юрьевна, o=Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 20 Петроградского района Санкт-Петербурга, email=info.gbou20petr@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2026.08.28 15:08:55 +03'00'

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Футбол»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

разработчик:

Кудряшова Л.А.,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АДОП разработана в соответствии с нормативными правовыми документами.

Направленность программы адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» – **физкультурно-спортивная**.
Адресат программы:
Пол, возраст детей, участвующих в освоении программы: АДОП «Футбол»
адресована для детей 7-18 лет;
Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области – не требуется;
Наличие базовых знаний– не требуется;
Наличие специальных способностей- не требуется;
Наличие определенной практической подготовки по направлению программы – не требуется;
Физическое здоровье детей – отсутствие противопоказаний.

Актуальность данной программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Уровень освоения программы – общекультурный.
Объем и срок освоения программы:
программа рассчитана на 2 года обучения по 1 часу 2 раза в неделю.
Общее количество учебных часов за 2 года: 144 часа (1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа).

Цель и задачи программы:

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и к здоровому образу жизни, обеспечить возможность овладения первоначальными навыками игры в футбол.

Задачи программы
Обучающие:

- ознакомить с методикой самостоятельных занятий спортом;
- дать знания по теории и практике мини-футбола;
- научить правилам игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развивать логическое мышление, умение ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать навыки организации самостоятельной работы и самоконтроля;
- развиватьспециальныедвигательныенавыки.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения в команде;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям

физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- расширять спортивный кругозор детей;
- воспитыватьлюбителейспорта-патриотовсвоейшколы,своегогорода,своей страны.

Планируемые результаты освоения программы

По окончанию обучения по АДОП «Футбол» учащиеся овладеют следующими результатами.

Личностные:

- овладеют навыками работы в команде;
- проявят личную ответственность за свои поступки;
- проявят интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- овладеют навыками здорового образа жизни;
- получат опыт участия в спортивных мероприятиях.

Метапредметные:

- разовьют логическое мышление;
- получат практическое умение ориентироваться в проблемных ситуациях;
- освоят правила работы в команде;
- разовьют навыки организации самостоятельной работы и самоконтроля;
- разовьют специальные двигательные навыки.

Предметные:

- узнают спортивную и футбольную терминологию;
- получат представления о правилах игры в мини-футбол;
- освоят правила игры в мини-футбол;
- освоят практику игры в мини-футбол.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся после собеседования.

Количество обучающихся в группе:в соответствии постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» наполняемость в группах 1-го и 2-го года обучения составляет 10 человек.

Формы организации занятий.

Занятия в объединении могут проводиться: всем составом объединения, по группам или индивидуально (если необходимо отработать отдельные навыки).

Формы проведения занятий.

Основной формой является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть: игра, мастер-класс, презентация, практические занятия, посещение и участие в соревнованиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, мастер-класс и т.д);
- групповая: организация работы (совместные действия, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;
- индивидуальная: организация работы для коррекции пробелов и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение курса

№№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во
Технические средства обучения		
1.	Доска маркерная	1
Учебно-практическое оборудование		
1	Мячи (№3)	2
2	Конусы	2
3	Переносные ворота	2
4	Скамейки	2

Кадровое обеспечение.

АДОП «Футбол» реализует педагог дополнительного образования без привлечения узкопрофильных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1	1		Беседа, педагогическое наблюдение, опрос, выполнение заданий.
2.	Общеукрепляющая физическая подготовка	13	1	12	Беседа, педагогическое наблюдение, мастер-класс, выполнение упражнений.
3.	Специальная техническая подготовка «Футбол»	51	11	40	Беседа, педагогическое наблюдение, мастер-класс, выполнение упражнений.
4.	Соревнования, товарищеские матчи	6		6	Беседа, педагогическое наблюдение, мониторинг.
5.	Итоговое занятие	1	1		Беседа, педагогическое наблюдение, мониторинг.
	Всего	72	14	58	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1	1		Беседа, педагогическое наблюдение, опрос, выполнение заданий.
2.	Общеукрепляющая физическая подготовка	12	1	11	Беседа, педагогическое наблюдение, мастер-класс, выполнение упражнений.
3.	Специальная техническая подготовка «Футбол»	51	11	40	Беседа, педагогическое наблюдение, мастер-класс, выполнение упражнений.
4.	Соревнования, товарищеские матчи	7		7	Беседа, педагогическое наблюдение, мониторинг.
5.	Итоговое занятие	1	1		Беседа, педагогическое наблюдение, мониторинг.
	Всего	72	14	58	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 7-ОДОД от 28.08.2026г.
Директор
ГБОУ школы-интерната № 20
_____ / Т.Ю. Манаскурт

«28» августа 2026г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализация дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»

на 2026/2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во уч. часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026г.	26.05.2027г.	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2026г.	26.05.2027г.	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Футбол»

Содержание программы 1-го года обучения

1. Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий мини-футболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка инвентаря. Спортивная одежда.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития мини-футбола, его роль в современном обществе. Место мини-футбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные футболисты.

Основные термины и понятия в мини-футбола. Размеры поля и Правила игры.

Классификация ударов в мини-футболе, способы ударов по мячу. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами мини-футбола. Значение занятий мини-футбола в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия мини-футболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в мини-футболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег 60 м. Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые.

4. Специальная техническая подготовка

Теоретическая часть:
Способы ведения мяча. Разновидности ударов. Разновидности тактических действий. Методы защиты. Терминология мини-футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.
Практическая часть:
Техника ведения мяча разной стороной стопы.
Техника ударов. Удары по мячу. Удар с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы, удары со стандартных положений
Техника паса.
а) низом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; б) верхом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; в) чередование и выполнение серий различных разыгровок мяча. Сочетание сложных тактических действий
Набивание мяча для развития контроля мяча
Выбор позиции. Амплуа игрока вратаря, защитника, центрального и нападающего.

5. Соревнования, товарищеские матчи.

Реализация полученных навыков в соревновательном компоненте. Способность самостоятельно принимать решения на игровой площадке. Демонстрация теоретической и технико-тактической подготовки посредством игры с соперником.

6. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность.
Подведение
итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.
Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п / п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Общая физическая подготовка на развитие ловкости, координацию, выносливости, силы.	1		
3	Общая физическая подготовка на развитие ловкости, координацию, выносливости, силы.		1	
4	Общая физическая подготовка на развитие ловкости, координацию, выносливости, силы.		1	
5	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	1		
6	Ведение внешней и внутренней частями подъема.Передачи мяча внутренней стороной стопы.		1	
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы.Остановка подошвой и передачи мяча после остановки.		1	
8	Ведение мяча с изменением направление движения.Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		1	
9	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		1	
10	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам.Правила игры в мини-футбол.	1		
11	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения.Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		1	
12	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».Взаимодействие защитника и вратаря		1	
13	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	1		

14	Ведение мяча на скорость, обход стоек, удары по воротам с ходу.		1	
15	Командное взаимодействие: передачи и открывания на поле.		1	
16	Физическая подготовка: упражнения на выносливость и силу ног.		1	
17	Тактика нападения: выход из обороны через пас.	1		
18	Техника остановки и передачи мяча в движении.		1	
19	Мини-игры 3х3 на коротком поле, развитие командного взаимодействия.		1	
20	Физическая подготовка: развитие реакции и скорости принятия решения.		1	
21	Игра 'Квадрат': контроль мяча в ограниченном пространстве.		1	
22	Ведение мяча с противодействием, защита мяча корпусом.		1	
23	Физическая подготовка: координационные лестницы, прыжки, ускорения.		1	
24	Тактика защиты: персональная и зонная опека.	1		
25	Позиционная игра: распределение ролей на поле.		1	
26	Удары с места и с разбега, развитие точности.		1	
27	Мини-игра: матч с правилами ограниченного касания.	1		
28	Разбор правил футбола: штрафные, угловые, вбрасывания.	1		
29	Тренировка вратарей: ловля, отбивание, выбивание мяча.		1	
30	Командные упражнения на взаимопонимание и передачу мяча.		1	
31	Тактическая схема 2-2 и 3-1 для мини-футбола.		1	
32	Контрольный матч. Анализ игры, обсуждение ошибок.		1	
33	Физическая подготовка: упражнения на гибкость и растяжку.		1	
34	Техника ударов с обеих ног.		1	
35	Игра в ограниченных зонах (2х2, 3х3).		1	

36	Тренировка ведения в узких пространствах.		1	
37	Общая физическая подготовка. Развитие координации через эстафеты с мячом.		1	
38	Теория: основы тактики нападения и защиты.	1		
39	Техника передачи на дальние дистанции.		1	
40	Отработка угловых и штрафных ударов.		1	
41	Мини-турнир внутри группы.		1	
42	Индивидуальные упражнения на дриблинг.		1	
43	Командная тренировка: переход из обороны в атаку.		1	
44	Игра на точность передач.		1	
45	Физическая подготовка: интервальные забеги.		1	
46	Обучение финтам: ложное движение, обман корпуса.		1	
47	Игра '1 на 1' с ограничением времени.		1	
48	Тренировка вратарей: игра на выходах.		1	
49	Тактическая игра: построение атаки через фланг.		1	
50	Игра 'Захвати мяч' — реакция и координация.		1	
51	Мини-матч с анализом действий каждого игрока.		1	
52	Общая физическая подготовка. Развитие скоростных качеств: старты и ускорения.		1	
53	Футбольные эстафеты с мячом.		1	
54	Контрольная тренировка с оценкой прогресса.		1	
55	Физическая подготовка: круговая тренировка.		1	
56	Работа в парах: короткие и средние передачи.		1	
57	Удары головой и их техника.		1	
58	Игра 'Три передачи' — развитие командной работы.		1	
59	Физическая подготовка: растяжка и дыхательные упражнения.		1	
60	Тактика игры при розыгрыше мяча от ворот.	1		
61	Отработка защиты при стандартных положениях.		1	

62	Мини-игра 4х4 с правилами ограничения касаний.		1	
63	Финты и обманные движения в атаке.		1	
64	Работа над точностью ударов по воротам.		1	
65	Командная стратегия: распределение ролей на поле.		1	
66	Контрольный матч. Подведение итогов.		1	
67	Физическая подготовка: растяжка и восстановление после игры.		1	
68	Анализ турнира. Награждение участников.	1		
69	Теория: основы спортивного питания и восстановления.	1		
70	Игровой день: финальный турнир и показательные матчи.	1		
71	Сдача нормативов		1	
72	Подведение итогов	1		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий мини-футболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка инвентаря. Спортивная одежда.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития мини-футбола, его роль в современном обществе. Место мини-футбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные футболисты.
Основные термины и понятия в мини-футболе. Размеры поля и Правила игры.
Классификация ударов в мини-футболе, способы ударов по мячу. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами мини-футбола. Значение занятий мини-футбола в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия мини-футболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в мини-футболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы само регуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.
Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.
Практическая часть: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.
Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег 60 м. Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).
Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые.

4. Специальная техническая подготовка

Теоретическая часть:
Способы ведения мяча. Разновидности ударов. Разновидности тактических действий. Методы защиты. Терминология мини-футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.
Практическая часть:
Техника ведения мяча разной стороной стопы.
Техника ударов. Удары по мячу. Удар с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы, удары со стандартных положений
Техника паса.

а) низом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; б) верхом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; в) чередование и выполнение серий различных разыгровок мяча. Сочетание сложных тактических действий
Набивание мяча для развития контроля мяча
Выбор позиции. Амплуа игрока вратаря, защитника, центрального и нападающего.

5. Соревнования, товарищеские матчи.

Реализация полученных навыков в соревновательном компоненте. Способность самостоятельно принимать решения на игровой площадке. Демонстрация теоретической и технико-тактической подготовки посредством игры с соперником.

6. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов второго года обучения. Цели и задачи на 3 год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность.
Подведение
итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.
Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	**Количество часов**		Дата
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Повторение техники безопасности и правил поведения на площадке.	1		
2	Физическая подготовка: развитие выносливости и силы через игровые упражнения.	1		
3	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости.		1	
4	Тактические основы атаки: открывание и поддержка партнёра.		1	
5	Удары по воротам с различных позиций и после ведения.		1	
6	Передачи в движении, взаимодействие в парах.		1	
7	Теоретическое занятие: повторение правил мини-футбола.	1		
8	Физическая подготовка: скоростные упражнения и координационные лестницы.		1	

9	Жонглирование мячом — техника и контроль.		1	
10	Тактика защиты: перехват, позиционная игра.		1	
11	Игра 2х2, 3х3 на ограниченном пространстве.		1	
12	Работа над точностью передач и ударов по воротам.		1	
13	Теория: поведение игрока при стандартных положениях.	1		
14	Отработка штрафных и угловых ударов.		1	
15	Физическая подготовка: развитие реакции и быстроты принятия решений.		1	
16	Физическая подготовка: упражнения на силу ног и гибкость.		1	
17	Игра 'Квадрат' с ограничениями по касаниям.		1	
18	Тактические схемы 2–2 и 3–1 в мини-футболе.		1	
19	Удары по воротам после комбинации.		1	
20	Разбор игровых ситуаций (теоретическое занятие).	1		
21	Контроль мяча в движении, финты и обманные движения.		1	
22	Отработка передач слабой ногой.		1	
23	Тактика командных действий при обороне.		1	
24	Физическая подготовка: интервальные забеги.		1	
25	Мини-игры с элементами соревнования.		1	
26	Анализ правил судейства и поведения на площадке.	1		
27	Отработка ведения в узком пространстве.		1	
28	Игра 4х4, развитие командного взаимодействия.		1	
29	Финты: ложное движение, обман корпуса.		1	
30	Развитие лидерских качеств и взаимодействия в команде (теория).	1		

31	Физическая подготовка: круговая тренировка.		1	
32	Игра с заданиями: ограничение касаний, обязательный пас.		1	
33	Тактика атаки через фланги.		1	
34	Отработка остановок и передач с ходу.		1	
35	Игра на точность ударов по воротам.		1	
36	Теория: принципы позиционной игры.	1		
37	Командная тренировка: переход из обороны в атаку.		1	
38	Физическая подготовка: упражнения с мячом на координацию.		1	
39	Мини-турнир внутри группы.		1	
40	Анализ прошедшего матча (теория).	1		
41	Тренировка вратарей: выходы на мяч и позиция при бросках.		1	
42	Футбольные эстафеты с элементами дриблинга.		1	
43	Тактика игры в меньшинстве и большинстве.		1	
44	Отработка штрафных ударов в движении.		1	
45	Игра на ограниченной площадке (2х2, 3х3).		1	
46	Физическая подготовка: развитие ловкости		1	
47	Тактика прессинга и контратаки.		1	
48	Развитие чувства позиции и распределения ролей на поле.		1	
49	Теоретическое занятие: анализ ошибок и стратегии улучшения.	1		
50	Контрольная тренировка по технике ведения и передач.		1	
51	Отработка взаимодействия нападающих и полузащитников.		1	
52	Игра 5х5 с элементами соревновательности.		1	
53	Теория: основы спортивного питания и восстановления.	1		

54	Физическая подготовка: упражнения на выносливость и силу.		1	
55	Работа над точностью длинных передач.		1	
56	Мини-турнир с анализом результатов.		1	
57	Игра с изменением схемы (3–1, 2–2).		1	
58	Финты и ведение на ограниченной дистанции.		1	
59	Тренировка вратарей: реакции и выходы.		1	
60	Физическая подготовка: упражнения с утяжелителями.		1	
61	Тактическая игра: построение атаки от защиты.		1	
62	Командная игра с элементами стратегии.		1	
63	Итоговое занятие: контрольная игра.		1	
64	Теоретическое занятие: подведение итогов и анализ прогресса.	1		
65	Физическая подготовка: растяжка и восстановление после контрольной игры.		1	
66	Игра на точность ударов и передач.		1	
67	Физическая подготовка: круговые упражнения.		1	
68	Товарищеский матч		1	
69	Заключительная тренировка. Командная игра и награждение.		1	
70	Рефлексия, обсуждение достижений и планирование следующего года.	1		
71	Сдача нормативов		1	
72	Подведение итогов	1		

Методические и оценочные материалы

Список литературы для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра : учебно-методическое пособие. / С. Н. Андреев. – Москва : Просвещение, 1988. – 144 с. - ISBN — 5-09-000437-4
2. Губа В. П. Теория и методика футбола : учебное пособие. / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2018. – 624 с. - ISBN: 978-5-906132-39-0
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебно-методическое пособие. / С. П. Евсеев. – Москва : Советский спорт, 2014. – 298 с. - ISBN: 978-5-9718-0714-8
4. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры : учебно-методическое пособие. / А.В. Коробейник. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. - 319 с. - ISBN: 978-5-222-01351-9
5. Лаптев А. П. Режим футболиста : учебное пособие. / А. П. Лаптев. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 80 с. - ISBN 978-5-0000-0000-0
6. Малов В. И. Тайны знаменитых футболистов : учебно-методическое пособие. / В. И. Малов. - Москва : Оникс, 2008. - 320 с. - ISBN 978-5-488-01449-7
7. Михалкин Г. П. Футбол. Для мальчиков : учебное пособие. / Г. П. Михалкин, А. В. Жданкин. – Москва : Астрель, 2000. – 155 с. - ISBN: 5-271-00469-4
8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе : учебно-методическое пособие. / И. А. Швыков. - Москва : Олимпия Пресс, 2005. - 96 с. - ISBN — 5-93127-259-3

Список литературы для детей и родителей

1. Дурново А. А. Мяч в игре! : учебное пособие. / А. А. Дурново. – Москва : Белая ворона, 2019. – 140 с. - ISBN: 978-5-00114-056-6
2. Муйжнек А. И. Футбол. Книга о мастерстве и драйве : учебное пособие. / А. И. Муйжнек, А. Н. Батищева. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 48 с. - ISBN: 978-5-00100-913-9
3. Пегов М. В. Ура! Футбол! : учебное пособие. / М. В. Пегов. – Москва : Качели, 2018. – 24 с. - ISBN 978-5-906989-78-9

Интернет-источники

1. История Российского футбола [электронный ресурс]. — Режим доступа: https://mcbzimovniki.ru/index.php/2-materialy/2819-istoriya-rossijskogo-futbola (дата обращения: 07.08.2024).
2. Футбол в России – Рувики : Интернет-энциклопедия [электронный ресурс]. — Режим доступа: https://ru.ruwiki.ru/wiki/Футбол_в_России (дата обращения: 07.08.2024).

Оценочные материалы

Зачётные требования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20

Приложение 1

«Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися»

Дополнительная общеразвивающая программа: «_____»

Педагог дополнительного образования_____

Группа и год обучения:_____ Дата заполнения: _____

№ п/п	ФИО учащихся	Возраст	Показатели			Общий суммарный балл	Уровень освоения
					Участие в мероприятиях различного уровня		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Информационная карта № 2
«Определение уровня развития личностных качеств»

- ✓ сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений учащихся к себе, другим людям, духовной сфере;
- ✓ результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, нравственно-этическая ориентация.

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1	**Терпение/выдержка** (организационно-волевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- ***низкий уровень*** (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - ***средний уровень*** (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - ***высокий уровень*** (терпения хватает на все занятие)	1 2 3	Наблюдение

Л2	**Интерес к занятиям в детском объединении** (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- ***низкий уровень*** (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - ***средний уровень*** (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - ***высокий уровень*** (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	1 2 3	Наблюдение Беседа
Л3	**Познавательная активность**	Проявление желания узнать новую информацию	- ***Низкий уровень*** (не проявляет желания узнать новую информацию) - ***Средний уровень (***с интересом слушает, но не задает вопросы) - ***Высокий уровень*** **(**с интересом слушает и задает вопросы для расширения кругозора)	1 2 3	Наблюдение Опрос

✓

Информационная карта № 3
«Определение уровня сформированности метапредметных умений учащихся»

Метапредметные результаты:

✓ освоенные учащимися общие способы деятельности, ключевые компетенции, применяемые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

	Показатели	**Критерии оценивания**	**Степень выраженности**	**Баллы**	**Формы выявления результативности**
М1	**Владение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения**	Способность оперировать логическими действиями	- ***низкий уровень*** умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении логических действий); - ***средний уровень*** (учащийся выполняет логические действия, прибегая к помощи педагога в редких случаях); - ***высокий уровень*** (учащийся самостоятельно и легко выполняет логические действия)	1 2 3	Наблюдение

М2	**Умение слушать и слышать педагога и друг друга**	Адекватность восприятия информации	- ***низкий уровень*** умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - ***средний уровень*** (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом); - ***высокий уровень*** (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию)	1 2 3	Наблюдение
М3	**Умение аккуратно выполнять работу** (учебно-организационные навыки)	Аккуратность и ответственность в работе	- ***низкий уровень*** умений (учащийся не умеет организовывать своё рабочее место); - ***средний уровень*** (умеет организовать свое рабочее (учебное) место, но при напоминании педагога); - ***высокий уровень*** (самостоятельно и систематически организует своё рабочее место)	1 2 3	Наблюдение Анализ

✓

Информационная карта № 4

«Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся»

Предметные результаты

✓ освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т. п.

	Показатели	**Критерии оценивания**	**Степень выраженности**	**Баллы**	**Формы выявления результативности**

П1	**Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- ***низкий уровень*** (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - ***средний уровень*** (объем усвоенных знаний составляет более ½); - ***высокий уровень*** (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	1 2 3	Наблюдение, Контрольный опрос
П2	**Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)**	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- ***низкий уровень*** (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - ***средний уровень*** (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½); - ***высокий уровень*** (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	1 2 3	Контрольное задание Выставка
П3	**Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)**	Креативность в выполнении заданий	- ***низкий уровень*** (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); - ***средний уровень*** (выполняет в основном задания на основе образца); - ***высокий уровень*** (выполняет практические задания с элементами творчества)	1 2 3	Творческое задание Конкурс

Лист корректировки программы.

Рабочая программа (учебно- тематическое планирование)			Корректировка программы.		
Тема	Кол-во часов	Дата	Тема	Кол-во часов	Дата