

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 12 апреля 2026
№ 36/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности

«Футбол»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна Владимировна,
старший методист, высшая
квалификационная категория

Программу реализует
тренер-преподаватель
Архипенко Илья Дмитриевич,

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа направлена на укрепление здоровья и повышение общей физической подготовленности, освоение основных технических элементов игры в футбол.

Актуальность данной программы Актуальность программы обусловлена необходимостью компенсации дефицита двигательной активности у современных подростков и формирования культуры здорового образа жизни. Анализ запроса родителей и детей Тогучинского района показывает устойчивый интерес к футболу. Программа отвечает социальному заказу на вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом, развитие «футбольного интеллекта» и раннюю профориентацию в сфере физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что акцент делается на развитие «футбольного интеллекта» через специализированные игровые задания, направленные на формирование тактического мышления и умения принимать быстрые решения.

Новизна программы основана на интеграции занятий футболом и базовыми видами спорта: гимнастика, акробатика.

Новизна программы также заключается в том, что в неё включается содержание регионального компонента (знакомство обучающихся с известными спортсменами Тогучинского района, как с футболистами, так и с выдающимися спортсменами других видов спорта).

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10 – 16 лет.

Обучение ведется в разновозрастных группах с обязательным применением внутригрупповой дифференциации физических нагрузок и усложнением тактических задач в зависимости от возраста и пола обучающихся.

Возрастные особенности детей 10-16 лет

Всестороннее развитие школьников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития ребенка. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры содействует гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их

двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	10	11	12	13	14	15	16
Рост	+	+	+	+	+	+	
Мышечная сила	+	+	+	+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		
Сила	+	+	+	+	+		
Аэробные возможности	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+
Координационные способности	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+		

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта футбол.

Объём программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование основ футбольного мастерства и физическое развитие обучающихся 10–16 лет через освоение основных технико-тактических элементов игры в футбол и воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- обучить владению основными техническими элементами футбола (ведение мяча, передача, удар);
- научить играть в мини-футбол и участвовать в соревнованиях;
- познакомить с основными правилами игры и требованиями безопасности.

Метапредметные:

- формировать умение взаимодействовать в команде, распределять роли и принимать решения совместно;
- формировать умение планировать тренировочный процесс и оценивать собственные достижения;
- развивать способность анализировать ситуацию на поле и быстро реагировать.

Личностные:

- воспитывать уважение к сопернику, судье и правилам спортивной честной игры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой;
- развивать чувство ответственности за личный вклад в результат команды.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: владеют базовыми навыками игры в футбол, показывают повышенные результаты физического развития, умеют работать в команде.

Предметные:

- имеют представление о правилах игры в футбол, жестах судьи и основах техники безопасности;
- умеют выполнять базовые технические приемы (ведение мяча, короткая передача, остановка мяча, удар по воротам) в упрощенных игровых условиях;
- владеют навыками безопасного выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Метапредметные:

- умеют слушать и выполнять инструкции тренера, взаимодействовать с партнерами по команде для решения игровой задачи;
- способны оценить свое физическое состояние до и после нагрузки.

Личностные:

-проявляют дисциплинированность, уважение к партнерам и соперникам;

-демонстрируют осознанное стремление к ведению здорового образа жизни.

4. Содержание программы**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	Входная диагностика
3	Специальная физическая подготовка	62	-	62	Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Диагностическая игра
5	Игровая практика	10	-	10	Диагностическая игра
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	/ Сдача контрольных нормативов
7	Общее количество часов	216	6	210	

Содержание учебного плана**Раздел 1. Теоретическая подготовка - 10 часов.***Теория 10ч.*

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Жесты и сигналы футбольного судьи. Правила игры. Мотивация в спорте. Основы большого футбола. Гигиена юного спортсмена. История футбола в России и Тогучинском районе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 80 часов. (ОФП)

Теория – в ходе практических занятий (что такое ОФП. ОФП и здоровый образ жизни. Объяснение и анализ выполнения упражнений).

*Практика 80ч.*Общеразвивающие упражнения.

Акробатические упражнения: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. С отягощениями. Шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжения мышц, несущих основную нагрузку во время игры.

Упражнения для развития быстроты: игры и игровые упражнения, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия; упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м); повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м;

Упражнения для развития ловкости: прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх, упражнения на мышцы брюшного пресса, челночный бег 3 x 10м.

Строевые упражнения.

Упражнения для развития координации: кувырки в группировке вперед. 3–4 серии по 3–5 повторений; подвижные игры на ограниченной площади опоры («Петушинный бой»).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 62 часа. (СФП)

Теория – в процессе выполнения упражнений (правильность выполнения, безопасность).

Практика 62 ч.

Упражнения для развития силы удара (скоростно – силовые качества): удары по мячу на дальность; различные броски набивного мяча; махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов; удары головой по подбрасываемому мячу в прыжке с места и с разбега.

Упражнения для развития передвижения: стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом; бег скрестным шагом, бег спиной вперед, бег приставным шагом; подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития ведения мяча: ведение мяча по прямой, со сменой направления; ведение мяча с использованием конусов.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка - 50 часов. (ТТП)

Теория – в ходе практических занятий: объяснение тактических схем, разбор ошибок, правила атакующих и оборонительных действий.

Практика 50ч.

Упражнения, направленные на остановку мяча разными частями тела; упражнения, направленные на технику выполнения обманных движений с мячом; упражнения для отбора мяча; упражнения для обучения технике вратаря; упражнения для выполнения передачи ударов; изучение взаимодействия двух и более игроковдвигающихся параллельно и навстречу друг другу.

Раздел 5. Игровая практика – 10 часов. (ИП)

Теория – в ходе соревнований (правила, безопасность, разбор игровых ситуаций)

Практика 10 ч.

Игровая практика включает в себя товарищеские игры с приглашенными командами, а так же соревнования, организованные на районном уровне.

Раздел 6. Промежуточная аттестация – 4 часа.

Теория – в ходе выполнения упражнений (анализ и разбор технических аспектов).

Практика 4 ч.

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы. Сдача нормативов.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации - демонстрация технико-тактических навыков в учебно-тренировочной игре и сдача контрольных нормативов.

Программа аттестации - сдача нормативов.

Форма публичного выступления – показательная игра для родителей.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения (сентябрь, ОФП);
- текущий контроль в виде наблюдения и диагностических игр;
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Футбол».

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством занятий футболом, способствующей укреплению физического здоровья, воспитанию нравственных качеств и социальной адаптации.

Задачи:

- создать условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим участникам команды;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;

- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, упражнения, соревнования, конкурсы, методы стимулирования, создание воспитательных ситуаций.

Планируемые результаты:

- сформированы основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшается физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;
- проявляют устойчивую потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	«История преодоления» (о великих спортсменах, которые преодолевали трудности)	Рассказы	Сентябрь
2	Известные спортсмены Тогучинского района	Беседа	Сентябрь
3	«Честная игра»	Анализ ситуаций	Октябрь
4	«ЗОЖ- питание»	Беседа	Декабрь
5	«Отцы ГОТОВЫ!»	Конкурс	Февраль
6	«Семейный день на тренировке»	Соревнование	Март
7	Родительские дни	Посещение занятий	Последнее занятие месяца

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026 г. – 28.05.2027 г.	36/108	04.11.2026 01.01.- 08.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май 2027г	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте

учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1
<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель Архипенко Илья Дмитриевич
 Образование – среднее специальное, стаж работы по специальности - 5 лет.

Материально – техническое обеспечение

Учебное помещение - спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Шахтинская средняя школа» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283- 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

№/п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Шахтинская средняя школа», площадь 124 м ²	зал	1
2	Спортивная площадка	площадка	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
3	Гимнастическая стенка	штук	2
4	Гимнастическая скамейка	штук	6
5	Гимнастический мат	штук	6
6	Скакалка	штук	20
7	Рулетка	штук	1
8	Свисток	штук	1
9	Эспандер латексная лента	штук	5
10	Мяч набивной (масса 1 кг)	штук	4
11	Мяч волейбольный	штук	4
12	Мяч баскетбольный	штук	4
14	Мяч футбольный	штук	6
15	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16	Секундомер	штук	1
17	Набор гантелей	набор	2
18	Манишки	штук	15
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1

Требования к специальной одежде: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ разд ела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие Т.Б. Жесты и сигналы футбольного судьи.	1. Т.Б. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-futbol 2. https://yandex.ru/q/question/kak_ponimat_zhesty_arbitra_v_futbole_a06185db/?ysclid=mq3r0m44tj131530438
1.2	Правила игры.	https://ria.ru/20241204/futbol-1755915720.html?ysclid=mq3r6tvys0394253481
1.3	Мотивация в спорте. Основы большого футбола.	https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-sportom-u-detey-7-9-let-na-primere-greko-rimskoy-borby-i-nastolnogo-tennisa
1.4	Гигиена юного спортсмена	1. Беседа https://infourok.ru/beseda-na-temu-lichnaya-gigiena-yunogo-sportsmena-5042603.html 2. Чек-лист https://sevsia.yanao.ru/presscenter/news/379715/
1.5	История футбола в России и в Тогучинском районе	1. https://metaratings.ru/blog/istoriya-futbola-kak-poyavilsya-v-rossii-kogda-byl-sygran-pervyj-match/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru 2. Презентация
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	1. Приложение № 3 к программе. 2. Методические рекомендации «Общая физическая подготовка». : https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html Контроль: Приложение № 1.
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специаль ная физическая подготовка	1. Приложение № 4 2. https://multiurok.ru/files/spetsialnaia-fizicheskaya-podgotovka-iunykh-futbol.html
Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка»		
4.1	Технико- тактическая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/17/metodika-obucheniya-tehnike-futbola-detey-v-vozhrazhe-6
Раздел 5. «Игровая практика»		
5.1	Игровая практика	Подбор команд и мест проведения товарищеских встреч – соревнований по футболу
Раздел 6. Промежуточная аттестация		
6.1	Промежуточ ная аттестация	Приложение № 1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

поточный метод, посменный, групповой, индивидуальный.

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки и упражнения из лечебной физической культуры.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебных занятий

Формы организации учебных занятий – групповые занятия практического содержания во время учебно – тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»:
Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от
11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Годик, М. А. Футбол: подготовка юных футболистов : учебно-методическое пособие / М. А. Годик. – Москва : Спорт, 2021. – 240 с.- Текст: непосредственный.

2. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2022. – 174 с.- Текст: непосредственный.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в муниципальных образованиях Новосибирской области / ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ». – Новосибирск, 2024.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей : иллюстрированное пособие / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2020. – 128 с. - Текст: непосредственный.

2. Малов, В. И. Сто великих футболистов / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2022. – 255 с.- Текст: непосредственный

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

1. Контрольные нормативы для промежуточной аттестации

№ п/ п	Упражнения / возраст (лет)	10	11	12	13	14	15	16
По общей физической подготовке								

<i>для полевых игроков и вратарей</i>								
1	Бег 30 метров (сек)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Челночный бег (3 x 10 м) или	9,2	9,1	9,0	-	-	-	-
3	Бег 5 x 6 м.	12,6	12,4	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места	150	160	170	180	200	210	220
5	Бег 300 метров (сек)	75	70	68	-	-	-	-
6	Бег 400 метров (сек)	-	-	-	76	74	72	70
По специальной физической подготовке								
<i>для полевых игроков</i>								
1	Бег 10 метров с ведением мяча (сек)	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	6,6	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8
3	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	35	40	45	55	65	75	80
4	Жонглирование мячом (количество раз)	10	10	10	12	14	16	18

2. Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические приемы в футболе, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно- тренировочных и диагностических игр.

3. Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием. Пакет диагностических методик для оценки личностных и метапредметных результатов помещены в Приложение № 3.

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1	Вводное занятие. Инструкции по ТБ. История развития футбола в России и в мире.	групповая	2	игровой зал	беседа
2	Жесты и сигналы футбольного судьи. Правила игры.	групповая	2	игровой зал	беседа
3	Мотивация в спорте. Основы большого футбола.	групповая	2	игровой зал	беседа
4	Гигиена юного спортсмена	групповая	2	игровой зал	беседа
5	История футбола в России и в Тогучинском районе	групповая	2	игровой зал	беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка». 3. Раздел «Специальная физическая подготовка». 4. Раздел «Технико – тактическая подготовка».					
6	Входная диагностика	групповая	2	игровой зал, стадион	тестирование
7	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	стадион	наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал, стадион	наблюдение
9	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на противодействие. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал, стадион	наблюдение
10	Общеразвивающие упражнения. Стартовая скорость. . Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал, стадион	наблюдение
11	Стартовая скорость. Удары по мячу на дальность.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
12	Стартовая скорость. Броски набивного мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
13	Акробатические упражнения. Броски набивного мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
13	Акробатические упражнения. Броски набивного мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
15	Акробатические упражнения Броски набивного мяча. Удары головой по подбрасываемому мячу.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
16	Акробатические упражнения. Удары головой по подбрасываемому мячу.	групповая	2	игровой зал	наблюдение

17	Акробатические упражнения. Удары головой по подбрасываемому мячу. Стартовые ускорения.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
18	Маховые движения руками, ногами. Стартовые ускорения.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
19	Маховые движения руками, ногами. Стартовые ускорения.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
20	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
21	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
22	Шпагат, полушпагат. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
23	Мост. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
24	Мост. Бег скрестным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
25	Мост. Повторный и переменный бег с мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
26	Стартовая скорость. Бег скрестным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
27	Стартовая скорость. Бег скрестным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
28	Стартовая скорость. Бег спиной вперед, приставным шагом	групповая	2	игровой зал	наблюдение
29	Стартовая скорость. Бег приставным шагом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
30	Эстафеты. Ведение мяча по прямой.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
31	Эстафеты. Ведение мяча по прямой.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
32	Эстафеты. Ведение мяча по прямой.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
33	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
34	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
35	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
36	Прыжки на скакалке, выпрыгивание вверх. Ведение мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
37	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча. Ведение мяча, остановка	групповая	2	игровой зал	наблюдение
38	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча, остановка	групповая	2	игровой зал	наблюдение

39	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ведение мяча, остановка	групповая	2	игровой зал	наблюдение
40	Упражнения для мышц брюшного пресса. Удары по воротам	групповая	2	игровой зал	наблюдение
41	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам	групповая	2	игровой зал	наблюдение
42	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам	групповая	2	игровой зал	наблюдение
43	Челночный бег 3 x 10 м. Удары по воротам.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
44	Спортивная ходьба, бег.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
45	Спортивная ходьба, бег. Передачи в движении..	групповая	2	игровой зал	наблюдение
46	Спортивная ходьба, бег. Передачи в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
47	Передачи в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
48	Строевые упражнения. Передачи в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
49	Строевые упражнения. Удары с наката.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
50	Строевые упражнения. Удары с наката .	групповая	2	игровой зал	наблюдение
51	Строевые упражнения. Удары с наката.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
52	Строевые упражнения. Удары с наката.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
53	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю	групповая	2	игровой зал	наблюдение
54	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
55	Упражнения для развития координации. Перемещения по полю. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
56	Упражнения для развития координации. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
57	Упражнения для развития координации. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
58	Упражнения на формирование правильной осанки. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
59	Упражнения на формирование правильной осанки. Передача в движении.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
60	Упражнения на формирование правильной осанки. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
61	Упражнения на формирование правильной осанки.	групповая	2	игровой зал	наблюдение

	Прием мяча.				
62	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
63	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
64	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
65	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
66	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
67	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
68	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
69	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
70	Упражнения для мышц стоп. Прием мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
71	Подвижные игры на ограниченной площади опоры. СФП.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
72	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
73	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
74	Подвижные игры на ограниченной площади опоры.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
75	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
76	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
77	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
78	Подвижные игры с футбольным мячом.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
79	Подвижные игры с футбольным мячом. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
80	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
81	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
82	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
83	Повторный бег с максимальной скоростью. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
84	Комплексные упражнения. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
85	Комплексные упражнения. ТТ	групповая	2	игровой зал	наблюдение
86	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение
87	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение
88	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение
89	ТТ. Техника передвижения	групповая	2	игровой зал	наблюдение

90	ТТ. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
91	ТТ. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
92	ТТ. Остановка мяча разными частями тела.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
93	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
94	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
95	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	диагностическая игра
96	ТТ. Техника выполнения обманных движений.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
97	ТТ. Отбор мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
98	ТТ. Отбор мяча.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
99	ТТ. Техника вратаря.	групповая	2	игровой зал	наблюдение
100	ТТ. Взаимодействие игроков.	групповая	2	игровой зал	диагностическая игра
101	ТТ. Взаимодействие игроков.	групповая	2	игровой зал	диагностическая игра
1. Раздел «Игровая практика»					
102	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
103	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
104	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
105	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
106	Учебно – тренировочные игры	групповая	2	игровой зал	наблюдение
2. Раздел «Промежуточная аттестация»					
107	Промежуточная аттестация	групповая	2	игровой зал, стадион	сдача нормативов
108	Промежуточная аттестация	групповая	2	игровой зал, стадион	сдача нормативов

Приложение № 3

Пакет диагностических методик для оценки личностных и метапредметных результатов**Диагностика 1 (Личностные результаты):**

Анкета «Мое отношение к спорту и команде» (оценка мотивации, дисциплины, понимания Fair Play).

Инструкция: пожалуйста, честно ответьте на все вопросы. Для каждого утверждения выберите вариант, который лучше всего отражает ваше мнение.

1. *Мотивация*: оцените, насколько вы согласны с каждым утверждением по шкале от 1 до 5:

- 1 — не согласен совсем;
- 2 — мне безразлично;
- 3 — согласен частично;
- 4 — скорее да, чем нет;
- 5 — согласен полностью.

Я с нетерпением жду тренировок и соревнований, потому что это помогает мне становиться сильнее.

Для меня важно постоянно улучшать свои результаты.

Я занимаюсь спортом не только ради побед, но и чтобы развивать самодисциплину и силу воли.

Участие в соревнованиях мотивирует меня тренироваться ещё усерднее.

Я получаю удовольствие от самого процесса занятий спортом, а не только от результата.

2. *Дисциплина*: оцените, насколько вы согласны с каждым утверждением по шкале от 1 до 5:

Я всегда соблюдаю режим тренировок и отдыха, даже когда очень устал.

Я стараюсь выполнять все задания тренера без возражений.

Я считаю важным следовать правилам и нормам команды, даже если это не всегда удобно.

Я ответственно подхожу к тренировкам и не пропускаю их без уважительной причины.

3. *Понимание fair play* Ответьте «да» или «нет»:

Я считаю, что fair play — это прежде всего уважение к сопернику, а не только соблюдение правил.

Я осуждаю спортсменов, которые симулируют нарушения, чтобы получить преимущество.

Я думаю, что fair play подразумевает готовность признать ошибку и извиниться, если я сыграл нечестно.

Для меня важно поддерживать товарищей по команде, даже если мы конкурируем.

Я считаю, что дух соревнования важнее самой победы.

Анализ анкет:

После сбора анкет можно сделать следующее:

Подсчитать сумму баллов по каждому блоку (мотивация, дисциплина, fair play).

Сравнить результаты между участниками или отследить динамику (если анкету заполняли несколько раз).

Выделить общие тенденции. Например, если в блоке по fair play много «нет», это повод провести беседу о том, что такое спортивное благородство на практике.

Использовать результаты для обратной связи. На основе ответов можно дать персональные рекомендации: кому-то усилить работу над дисциплиной, кому-то — над умением поддерживать товарищей.

Диагностика 2 (Метапредметные результаты):

Тест-ситуация «Судья на поле»

Инструкция для ученика: Представь, что ты — главный судья футбольного матча. Твоя задача — внимательно прочитай описание момента и решить, что произошло на самом деле. Будь справедливым!

Ситуация №1: «Борьба за мяч»

Нападающий команды «Синих» ведет мяч к воротам соперника. Защитник команды «Красных» бежит рядом, пытается отобрать мяч, но случайно наступают нападающему на ногу. Нападающий падает, мяч улетает за боковую линию.

Твой вердикт:

- А) Это фол (нарушение правил).
- Б) Это не фол, играем дальше.
- В) Это угловой удар.

Ситуация №2: «Спорный момент у ворот»

Игрок команды «Зеленых» сильно бьет по мячу издали. Мяч летит в сторону ворот, задевает кончики пальцев вратаря, который пытается его поймать, и после этого мяч улетает за лицевую линию (за линию ворот), но не в сетку.

Твой вердикт:

- А) Это гол.
- Б) Это удар от ворот (мяч вводит вратарь).
- В) Это угловой удар.

Ситуация №3: «Неожиданный рикошет»

Игрок команды «Желтых» делает передачу своему товарищу. Мяч летит по полю, но по пути задевает ногу защитника команды «Белых», который стоял в штрафной площади, и после этого мяч закатывается в ворота «Белых».

Твой вердикт:

А) Гол засчитан.

Б) Гол не засчитан, так как мяч коснулся защитника.

В) Это фол со стороны нападающего.

Ключ для учителя (для проверки):

Ситуация №1: правильный ответ — А. Даже если защитник не хотел наступать на ногу, это нарушение правил (опасная игра или подножка), которое мешает сопернику продолжить движение.

Ситуация №2: правильный ответ — В. Если мяч коснулся игрока обороняющейся команды (вратаря) и ушел за линию ворот, назначается угловой.

Ситуация №3: правильный ответ — А. Гол засчитывается, так как касание защитника было случайным, а мяч попал в ворота в ходе игрового эпизода.

Что оценивается:

Знание правил: понимание того, что считается нарушением, а что — игровым моментом.

Логика: умение сопоставить действие игрока с результатом (угловой, гол, фол).

Принятие решений: готовность взять на себя ответственность за судейское решение в конкретной ситуации.

Диагностика 3 (Предметные результаты/теория):

Тест «Знание правил футбола и истории спорта в Тогучинском районе»

Привет! Этот тест поможет проверить, разбираешься ли ты в правилах самой популярной игры в мире и помнишь ли ты, чем живет спорт в нашем родном Тогучинском районе. Поехали!

Блок 1: Футбольные правила (Разминка)

1. Что должен сделать судья, если игрок совершил грубое нарушение правил в своей штрафной площади?

а) Назначить свободный удар.

б) Назначить пенальти (11-метровый удар).

в) Просто сделать устное замечание.

2. Сколько игроков от одной команды может одновременно находиться на поле во время официального матча?

а) 10 человек.

б) 11 человек.

в) 12 человек.

3. Что означает поднятый флажок бокового арбитра (лайнсмена)?

а) Игрок находится в положении «вне игры» (офсайд) или мяч покинул пределы поля.

б) Судья просит замену.

в) Время матча истекло.

Блок 2: История спорта в Тогучинском районе (Основное время)

4. Как называется главный стадион нашего города, где проходят основные футбольные баталии района?

(Впишите название): ____

5. Вспомни, как называется районная газета, которая чаще всего освещает спортивные события и успехи наших футбольных команд?

а) «Тогучинская газета».

б) «Спортивный вестник».

в) «Наш край».

6. Знаешь ли ты, какой вид спорта, помимо футбола, исторически является одним из самых массовых и развитых в Тогучинском районе?

а) Хоккей с шайбой.

б) Дзюдо.

в) Баскетбол.

7. Как часто в нашем районе проводятся летние спортивные игры, где футбол традиционно является центральным событием?

а) Раз в 5 лет.

б) Ежегодно.

в) Только по праздникам.

Блок 3: Блиц-вопрос (Дополнительное время)

8. Если бы ты стал тренером сборной Тогучинского района, какой главный совет ты бы дал своим игрокам перед выходом на поле?

(Напиши свой вариант ответа): ____

Ответы для самопроверки:

б (Пенальти).

б (11 человек).

а (Офсайд или аут).

Проверь себя: обычно это стадион «Локомотив» или центральный городской стадион «Динамо»

а («Тогучинская газета»).

а (Хоккей — у нас сильные традиции в этом виде спорта).

б (Ежегодно).

Как результаты?

0–3 балла: Ты новичок! Самое время сходить на ближайший матч на стадион и поболеть за наших.

4–6 баллов: Крепкий середнячок! Ты явно следишь за тем, что происходит в районе.

7–8 баллов: Настоящий эксперт! Ты — гордость Тогучинского спорта.