

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зиминова Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Срок освоения программы: 3 года

Возраст учащихся от 12 до 17 лет

Разработчики программы:
Алексеев Денис Юрьевич,
педагог дополнительного образования,
Сальников Вадим Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

Актуальность программы

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско- патриотического воспитания обучающихся. Это обусловлено стремлением передать подрастающему поколению культуру духовно-нравственной жизни, систему нравственных ценностей, как одного из условий сохранения и развития человека, общества, страны. Футбол как вид деятельности является проводником для воспитания патриотических чувств и духовно-нравственного развития подрастающего поколения, так как многие компоненты обучения основаны на данных принципах.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль отделений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

На сегодняшний день формирование культуры здорового образа жизни очень важный момент в становлении личности ребенка, и футбол является одним из инструментов достижения данной задачи. Занятия футболом помогают в формировании режима дня, постоянная физическая активность позволяет держать организм подрастающего поколения в тонусе, что позитивно сказывается в повседневной жизни.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. Программа

обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Воспитательный потенциал программы

Воспитательный потенциал программы состоит в том, что в программе освещены вопросы формирования здорового образа жизни, создания возможностей для проявления лидерских качеств, а также воспитания чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи у обучающихся.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноразностность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Адресат программы:

К занятиям на 1 год обучения допускаются мальчики 12-17 лет, принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Учащиеся не прошедшие предварительную подготовку, желающие заниматься футболом принимаются по результатам конкурсного тестирования и визуального отбора.

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года - базовый уровень освоения:

1 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

2 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

3 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

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

Задачи программы:

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

- способствовать развитию высоких моральных и волевых качеств;

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

Личностные задачи:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия реализации программы

- набор производится на основе общей физической подготовленности и координационных данных

- условия формирования групп: разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основе тестирования: бег 30 метров и 300 метров; прыжок в длину; дриблинг; удар на дальность; жонглирование; передача мяча на точность; игра. Для первого года обучения – формирование групп осуществляется в период с 25 августа по 01 сентября.

Состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, воспитательная работа, привитие юным футболистам навыков спортивной этики.

Формы проведения занятий

Традиционные: тренировка, теоретическая подготовка, игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- групповая: организация работы 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: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;
- воспитательная работа.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, стадион; мячи №4 и №5(минимум 1 мяч у каждого ребенка); фишки; конусы; палки; барьеры; маленькие ворота; набивные мячи; гимнастические коврики; координационные лестницы; манишки трех разных цветов(минимум по 7 каждого цвета); скакалки; тактическая доска.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- развитие волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;
- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- сохранение здоровья обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Учебный план 1 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Текущая беседа (входной контроль)
2.	Общая физическая подготовка	40		40	Нормативы (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	Нормативы (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	46		46	Нормативы (текущий контроль)
5.	Тактическая подготовка	38	12	26	Решение задач (текущий контроль)
6.	Психологическая подготовка	2	2		Опрос (текущий контроль)
7	Восстановительные мероприятия	4	2	2	Беседа.Опрос (текущий контроль)
8.	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	42		42	Учебная игра, соревнования (текущий контроль)
9.	Итоговое занятие.	2		2	Итоговое тестирование
	Итого:	216	18	198	

Учебный план 2 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Текущая беседа (входной контроль)
2.	Общая физическая подготовка	36		36	Нормативы (текущий контроль)
3.	Специальная физическая подготовка	36		36	Нормативы (текущий контроль)
4.	Техническая подготовка	50		50	Нормативы (текущий контроль)
5.	Тактическая подготовка	40	12	28	Решение задач (текущий контроль)
6.	Психологическая подготовка	4	4		Опрос (текущий контроль)
7	Восстановительные мероприятия	4	2	2	Беседа.Опрос (текущий контроль)
8.	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	42		42	Учебная игра, соревнования (текущий контроль)
9.	Итоговое занятие.	2		2	Итоговое тестирование
	Итого:	216	20	196	

Учебный план 3 года обучения:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Беседа, наблюдение
2.	Тактическая подготовка	26	10	16	Беседа, учебная игра
3.	Общая физическая подготовка	40	8	32	Беседа, учебная игра
4.	Интегральная	34	8	26	Беседа, учебная игра педагога
5.	Техническая подготовка	50	6	44	Беседа, учебная игра
6.	Специальная физическая подготовка	38	2	36	Беседа, учебная игра
7.	Двусторонние игры. Участие в соревнованиях	24	2	22	Учебная игра. педагога
8.	Итоговое занятие. Тестовые нормативы	2		2	Итоговое тестирование
	Итого:	216	38	178	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026 г. № 284-Д
Директор _____ Е.И.Зими́на

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Футбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09	25.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09	25.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	02.09.	25.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 12 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Алексеев Денис Юрьевич
Педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

Адресат программы:

К занятиям на 1 год обучения допускаются мальчики 12-15 лет, принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Учащиеся не прошедшие предварительную подготовку, желающие заниматься футболом принимаются по результатам конкурсного тестирования и визуального отбора.

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года - базовый уровень освоения:

1 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

2 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

3 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

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

Задачи программы:

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Личностные задачи:

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

Планируемые результаты

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- развитие волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;
- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- сохранение здоровья обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущий опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития силы

- Приседания, приседания с отягощением.
- Подскоки из различных исходных положений, подскоки с отягощением.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Пресс (в различных положениях)
- Берпи
- Жим лежа

Упражнения для развития быстроты

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон, бег с изменением направлений.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».

Упражнения для развития выносливости

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками.
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
- Баскетбол, ручной мяч.

Упражнения для развития ловкости

- Простейшие элементы акробатики и гимнастики
- Упражнения с гимнастическими снарядами (скакалка, эластичная лента).
- Легкоатлетические прыжки в длину
- Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для развития гибкости

- Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
- «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
- Наклоны назад из положения стоя на коленях.

Упражнения для развития координации

- Упражнения на координационной лестнице
- Планки (из различных положений)

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития силы

- Удары по мячу на дальность.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег.

Упражнения для развития быстроты

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития выносливости

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 40 мин.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 30—35 мин. Паузы между ударами 15—25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.)
- попеременный и повторный бег с ведением мяча
- Комплексные упражнения: сочетание ведения мяча, обводке стоек, нанесение ударов (3-10 мин)

Упражнения для развития ловкости

- Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.
- Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).
- Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу
- подвижные игры «Живая цель», «Салки»

Упражнения для развития гибкости

- Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке.
- Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.
- Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

Упражнения для развития координации

- Удары по мячу из различных положений
- Эстафеты с мячом

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Техническая подготовка

Практика:

- ведение мяча (дриблинг) - (совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения)
- удары по мячу ногой - (совершенствовать точность ударов, уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различные траектории, выполнять удары из трудных положений – боком, спиной, с разворота, в прыжке, в падении)
- удары по мячу головой - (совершенствовать технику удары средней и боковой частью лба в прыжке, с сопротивлением, с большей точностью)
- остановка (прием) мяча - (совершенствовать остановку мяча различными способами, с сопротивлением, с меньшими затратами времени)
- обманные движения - (совершенствование финтов, особое внимание обращать на коронные финты обучающихся, умение применять финты в игровых ситуациях)
- передачи - (совершенствование передач внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)
- открывания - (техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты)
- выбор позиции - (подстраховка партнеров, правильный выбор позиции на поле в зависимости от игровых ситуаций)
- отбор мяча/прессинг - (совершенствовать умение определять и предугадывать соперника)
- опека - (сопровождение соперника, передача опекуна партнеру по команде)
- сокращение/создание пространства - (движение без мяча, забегания, уход от опекунов и увод соперников с их позиций)
- техника игры вратаря - (совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, а также броски руками и вынос мяча ногами)

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория:

- тактика нападения - (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)
- тактика защиты - (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)
- персональная опека - (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)
- игра в зонах - (зональные тактические действия)
- переход из обороны в атаку - (организация переходов из обороны в атаку)
- переход из атаки в оборону - (организация перехода из атаки в оборону)

Практика:

- тактика нападения - (совершенствование быстроты организации атаки, создание численного перевеса в нападении, завершение атак)
- тактика защиты - (совершенствование комбинированной обороны, слаженность действий и подстраховка защитников, увеличение обороняющихся с помощью игроков атаки)
- персональная опека - (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)

- игра в зонах - (зональные тактические действия)
- переход из обороны в атаку - (совершенствование организации переходов из обороны в атаку)
- переход из атаки в оборону - (совершенствование организации перехода из атаки в оборону)
- тактика вратаря - (совершенствовать умение определять направление удара, занятие выгодной позиции, игра на выходах, руководство партнерами по обороне)

Форма контроля: решение задач

Раздел 6.

Теория: психологическая подготовка – психологическая устойчивость в футболе

Форма контроля: опрос

Раздел 7.

Теория: Восстановительные мероприятия - роль восстановительных мероприятий в футболе

Форма контроля: опрос

Раздел 8. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Практика:

Игра в футбол в форматах (1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6), а также игра с преимуществом (2х1, 3х2, 4х3, 5х4, 6х5). Участие в турнирах товарищеских, школьных и районных.

Форма контроля: учебная игра

Раздел 9. Итоговое занятие.

Практика: Контрольные итоговые нормативы

Контрольные нормативы за учебный год (ОФП)

№	ФИО	Прыжки в длину с места	Гибкость	Пресс 30 сек.	Отжимания	Бег 3000м	Приседания 30 сек	Бег 30 м	Бег 60 м
1	12-14лет	180	11	28	20	14.00	28	5,3	9,6
2	15 лет	200	13	29	22	13.30	29	5,0	9,0
3	16-17 лет	220	15	30	25	13.00	30	4,7	8,2

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	12 -14лет	22	22	120	120	9	12
2	15 лет	25	25	130	130	12	15
3	16-17 лет	30	30	140	140	15	20

***показаны результаты (минимальные значения) при сдаче нормативов на спортивной площадке**

Форма контроля: итоговое тестирование

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Год обучения 2

Возраст учащихся от 13 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Сальников Вадим Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

Адресат программы:

К занятиям на 2 год обучения допускаются мальчики 13-17 лет, принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Учащиеся не прошедшие предварительную подготовку, желающие заниматься футболом принимаются по результатам конкурсного тестирования и визуального отбора.

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года - базовый уровень освоения:

1 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

2 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

3 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

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

Задачи программы:

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Личностные задачи:

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

Планируемые результаты

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- развитие волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;

- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- сохранение здоровья обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Правила Знакомство с планом работы СП и группы поведения в СП. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Форма контроля: текущий опрос

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития силы

- Приседания, приседания с отягощением.
- Подскоки из различных исходных положений, подскоки с отягощением.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Пресс (в различных положениях)
- Берпи
- Жим лежа

Упражнения для развития быстроты

- Стартовые ускорения из различных исходных положений, «семенящий» бег, повторный бег с места и с ходу (по 30—40 м, быстро), бег под уклон, бег с изменением направлений.
- Быстрые приседания, подскоки, скачки на одной ноге.
- Встречные эстафеты, подвижные игры типа «Пятнашки».

Упражнения для развития выносливости

- Кроссы умеренной и переменной интенсивности, эстафеты с бегом, прыжками.
- Чередование подвижных игр, прыжков со скакалкой с кроссом умеренной интенсивности и ускорениями.
- Баскетбол, ручной мяч.

Упражнения для развития ловкости

- Простейшие элементы акробатики и гимнастики
- Упражнения с гимнастическими снарядами (скакалка, эластичная лента).
- Легкоатлетические прыжки в длину
- Баскетбол, ручной мяч, волейбол, подвижные игры типа «Охотники и утки», «Пятнашки».
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для развития гибкости

- Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).

- «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
- Наклоны назад из положения стоя на коленях.

Упражнения для развития координации

- Упражнения на координационной лестнице
- Планки (из различных положений)

Форма контроля: нормативы

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития силы

- Удары по мячу на дальность.
- Различные броски набивного мяча.
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с использованием резиновых амортизаторов.
- Удары головой по подвешенному мячу в прыжке с места и с разбег.

Упражнения для развития быстроты

- Стартовые ускорения, повторный и переменный бег с мячом.
- Вратарь встает лицом к стенке (щиту) на расстоянии 2—3 м от него. Партнер из-за спины вратаря посылает мяч в щит (рукой, ногой). Вратарь ловит или отбивает отскочивший мяч.
- Подвижные игры типа «Пятнашки», «Охотники и утки», но игра ведется футбольным мячом (ногами).

Упражнения для развития выносливости

- Двусторонняя игра с продолжительностью таймов 40 мин.
- Сильные удары по мячу ногами в течение 30—35 мин. Паузы между ударами 15—25 сек.
- Игровое упражнение «Борьба за мяч» (игра в «квадрате», трое на трое, четверо на четверо и т. д.)
- попеременный и повторный бег с ведением мяча
- Комплексные упражнения: сочетание ведения мяча, обводке стоек, нанесение ударов (3-10 мин)

Упражнения для развития ловкости

- Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.
- Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).
- Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу
- подвижные игры «Живая цель», «Салки»

Упражнения для развития гибкости

- Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке.
- Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.
- Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

Упражнения для развития координации

- Удары по мячу из различных положений
- Эстафеты с мячом

Форма контроля: нормативы

Раздел 4. Техническая подготовка

Практика:

- ведение мяча (дриблинг) - (совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения)
- удары по мячу ногой - (совершенствовать точность ударов, уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различные траектории, выполнять удары из трудных положений – боком, спиной, с разворота, в прыжке, в падении)
- удары по мячу головой - (совершенствовать технику удары средней и боковой частью лба в прыжке, с сопротивлением, с большей точностью)
- остановка (прием) мяча - (совершенствовать остановку мяча различными способами, с сопротивлением, с меньшими затратами времени)
- обманные движения - (совершенствование финтов, особое внимание обращать на коронные финты обучающихся, умение применять финты в игровых ситуациях)
- передачи - (совершенствование передач внутренней и внешней частью стопы, передачи внешней, средней, внутренней частью подъема, передачи низом и верхом, длинные, средние и короткие передачи)
- открывания - (техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты)
- выбор позиции - (подстраховка партнеров, правильный выбор позиции на поле в зависимости от игровых ситуаций)
- отбор мяча/прессинг - (совершенствовать умение определять и предугадывать соперника)
- опека - (сопровождение соперника, передача опекуна партнеру по команде)
- сокращение/создание пространства - (движение без мяча, забегания, уход от опекунов и увод соперников с их позиций)
- техника игры вратаря - (совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, а также броски руками и вынос мяча ногами)

Форма контроля: нормативы

Раздел 5. Тактическая подготовка

Теория:

- тактика нападения - (тактические построения в атаке, стандартные положения в атаке, способы организации игры в нападении)
- тактика защиты - (тактические построения в обороне, стандартные положения в обороне, способы организации игры в защите)
- персональная опека - (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)
- игра в зонах - (зональные тактические действия)
- переход из обороны в атаку - (организация переходов из обороны в атаку)
- переход из атаки в оборону - (организация перехода из атаки в оборону)

Практика:

- тактика нападения - (совершенствование быстроты организации атаки, создание численного перевеса в нападении, завершение атак)
- тактика защиты - (совершенствование комбинированной обороны, слаженность действий и подстраховка защитников, увеличение обороняющихся с помощью игроков атаки)

- персональная опека - (индивидуальные тактические действия по нейтрализации соперника на футбольном поле)
 - игра в зонах - (зональные тактические действия)
 - переход из обороны в атаку - (совершенствование организации переходов из обороны в атаку)
 - переход из атаки в оборону - (совершенствование организации перехода из атаки в оборону)
 - тактика вратаря - (совершенствовать умение определять направление удара, занятие выгодной позиции, игра на выходах, руководство партнерами по обороне)
- Форма контроля:* решение задач

Раздел 6.

Теория: психологическая подготовка – психологическая устойчивость в футболе

Форма контроля: опрос

Раздел 7.

Теория: Восстановительные мероприятия - роль восстановительных мероприятий в футболе

Форма контроля: опрос

Раздел 8. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Практика:

Игра в футбол в форматах (1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6), а также игра с преимуществом (2х1, 3х2, 4х3, 5х4, 6х5). Участие в турнирах товарищеских, школьных и районных.

Форма контроля: учебная игра

Раздел 9. Итоговое занятие.

Практика: Контрольные итоговые нормативы

Контрольные нормативы за учебный год (ОФП)

№	ФИО	Прыжки в длину с места	Гибкость	Пресс 30 сек.	Отжимания	Бег 3000м	Приседания 30 сек	Бег 30 м	Бег 60 м
1	12-14лет	180	11	28	20	14.00	28	5,3	9,6
2	15 лет	200	13	29	22	13.30	29	5,0	9,0
3	16-17 лет	220	15	30	25	13.00	30	4,7	8,2

Контрольные нормативы за учебный год (техника)

№	ФИО	Вынос мяча (п)	Вынос мяча (л)	перемахи	наскоки	Вброс аута	Набивание
1	12 -14лет	22	22	120	120	9	12
2	15 лет	25	25	130	130	12	15
3	16-17 лет	30	30	140	140	15	20

***показаны результаты (минимальные значения) при сдаче нормативов на спортивной площадке**

Форма контроля: итоговое тестирование

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Год обучения 3

Возраст учащихся от 14 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Сальников Вадим Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

Адресат программы:

К занятиям на 2 год обучения допускаются мальчики 13-17 лет, принимаются все желающие, имеющие хорошие координационные и физические данные, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Учащиеся не прошедшие предварительную подготовку, желающие заниматься футболом принимаются по результатам конкурсного тестирования и визуального отбора.

Программа «Футбол» рассчитана на 3 года - базовый уровень освоения:

1 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

2 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

3 год обучения: 6 часов в неделю(216 часов в год)

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

Задачи программы:

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Личностные задачи:

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

Планируемые результаты

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- развитие волевых и морально-нравственных качеств, умения управлять эмоциями;
- положительная динамика в развитии физических качеств обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- сохранение здоровья обучающихся.

Личностные результаты:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория Знакомство обучающихся с содержанием программы, целями и задачами обучения, расписанием и организацией занятий. История возникновения и развития футбола. Значение футбола для укрепления здоровья и физического развития человека. Краткие сведения о футбольных клубах, турнирах и известных спортсменах.

Правила поведения в спортивном зале и на футбольной площадке. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила безопасного обращения с мячами, воротами, стойками и другим спортивным инвентарём. Требования безопасности во время бега, выполнения упражнений, учебных игр и соревнований. Предупреждение травматизма. Значение разминки и восстановления после физической нагрузки. Правила личной гигиены и самоконтроля.

Знакомство с основными правилами футбола, разметкой площадки, футбольным инвентарём и функциями игроков.

Практика: не предусмотрена.

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Тактическая подготовка

Теория Понятие о тактике футбола. Значение индивидуальных и командных действий в игре. Расположение игроков на футбольном поле. Игровые амплуа и основные функции вратаря, защитника, полузащитника и нападающего. Основные принципы взаимодействия игроков.

Индивидуальные тактические действия в нападении: выбор позиции, открывание, уход от опеки, оценка игровой ситуации, выбор направления передачи, ведения или удара. Индивидуальные действия в защите: выбор позиции, опека соперника, перехват мяча, противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые тактические действия. Взаимодействие двух и трёх игроков. Передача мяча и открывание на свободное место. Игра «в стенку». Скрещивание, смена позиций, создание численного преимущества. Подстраховка и взаимозаменяемость игроков.

Командные действия в нападении и защите. Быстрое и позиционное нападение. Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне. Общие сведения о тактических построениях команды. Тактические действия при выполнении начального, углового, штрафного и свободного ударов, а также при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Практика Выполнение упражнений на выбор свободной позиции и открывание для получения мяча. Передвижение без мяча с учётом расположения партнёров и соперников.

Отработка передач мяча в парах и тройках с последующим перемещением. Выполнение комбинаций «передача — открывание», «стенка», «скрещивание».

Отработка индивидуальных действий нападающего против защитника. Выполнение упражнений в игровых ситуациях «один против одного», «два против одного», «два против двух», «три против двух» и «три против трёх». Формирование навыков персональной и зонной опеки. Выполнение перехватов и подстраховки партнёра.

Отработка быстрого перехода от защиты к нападению и обратно. Проведение атак с использованием флангов и центра поля. Розыгрыш стандартных положений. Выполнение тактических заданий в учебных и двусторонних играх. Анализ игровых ситуаций и коллективное обсуждение допущенных ошибок.

Форма контроля: беседа, учебная игра.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория Понятие об общей физической подготовке и её значении для футболиста. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Влияние физических упражнений на организм обучающегося.

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Значение правильной осанки и укрепления мышц туловища. Дозирование физической нагрузки. Частота сердечных сокращений как показатель интенсивности нагрузки. Признаки утомления и правила восстановления. Значение питьевого режима, сна, питания и личной гигиены.

Практика Выполнение строевых и порядковых упражнений: построение, перестроение, повороты, движение в колонне и шеренге. Ходьба и бег с изменением темпа, направления и способа передвижения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Наклоны, повороты, приседания, выпады, сгибания и разгибания рук, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Беговые упражнения на короткие и средние дистанции. Равномерный и переменный бег. Челночный бег. Эстафеты. Прыжки на одной и двух ногах, прыжки в длину с места, многоскоки. Упражнения с набивными и футбольными мячами.

Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости и внимания. Упражнения с гимнастической скамьёй, скакалкой, обручами, стойками и координационной лестницей. Комплексы упражнений на равновесие, гибкость и координацию движений. Круговая тренировка с учётом возраста и уровня физической подготовленности обучающихся.

Форма контроля: беседа, учебная игра.

Раздел 4. Интегральная подготовка

Теория Понятие об интегральной подготовке футболиста. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической и игровой подготовки. Значение умения применять освоенные действия в изменяющихся игровых условиях.

Правила принятия решений в игре. Оценка расположения партнёров и соперников. Выбор технического приёма в зависимости от игровой ситуации. Сохранение точности действий при физическом утомлении и противодействии соперника.

Основы психологической подготовки. Уверенность в своих действиях, внимание, самоконтроль, дисциплина и ответственность перед командой. Правила взаимодействия с партнёрами. Уважительное отношение к соперникам и решениям судьи.

Практика Комплексные упражнения, объединяющие бег, ведение, передачу, приём мяча и удар по воротам. Выполнение технических действий после ускорения, прыжка, изменения направления движения или физической нагрузки.

Игровые упражнения с ограничением времени и пространства. Задания с ограниченным количеством касаний мяча. Игровые ситуации с численным преимуществом одной из команд. Выполнение переходов от нападения к защите после потери мяча и от защиты к нападению после его отбора.

Комбинированные эстафеты с элементами футбола. Упражнения на развитие способности быстро оценивать игровую ситуацию и принимать решение. Отработка взаимодействий в малых группах. Игры на уменьшенной площадке в форматах 2×2, 3×3, 4×4 и 5×5.

Выполнение комплексных игровых заданий: выход из обороны, развитие атаки, завершение атаки ударом по воротам, прессинг, отбор мяча, подстраховка и возвращение на исходные позиции. Учебные игры с заданиями на применение конкретных технических и тактических действий.

Форма контроля: беседа, учебная игра, педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория Понятие о технике футбола. Классификация основных технических приёмов. Стойка футболиста и способы передвижения по полю. Правильное положение тела при выполнении технических действий.

Способы ведения, остановки, передачи и отбора мяча. Виды ударов по мячу. Условия выбора способа передачи и удара. Основные ошибки при выполнении технических приёмов и способы их исправления.

Правила выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии. Основы техники игры вратаря. Требования безопасности при выполнении ударов, отборов, прыжков и вратарских действий.

Практика Освоение стойки футболиста. Передвижение обычным и приставным шагом, бегом спиной вперёд, с изменением направления и скорости. Остановки, повороты, ускорения и рывки.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, серединой подъёма и носком. Ведение по прямой, дуге и кругу. Ведение между стойками и другими препятствиями. Изменение скорости и направления движения. Ведение мяча с последующей передачей или ударом по воротам.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой и внешней стороной стопы. Приём мяча после передачи партнёра. Остановка и обработка мяча с последующим движением. Приём мяча в условиях ограниченного пространства и пассивного противодействия.

Передачи мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы и подъёмом. Передачи на короткое и среднее расстояние. Передачи на месте и в движении. Передача мяча в одно и два касания. Отработка точности и силы передачи.

Удары по неподвижному, катящемуся и отскочившему мячу. Удары внутренней стороной стопы и подъёмом. Удары на точность и силу. Удары после ведения, передачи партнёра и остановки мяча. Завершение игровых комбинаций ударом по воротам.

Обманные движения без мяча и с мячом. Изменение направления движения, ложный замах, остановка и ускорение. Обводка стоек и пассивного защитника.

Отбор мяча перехватом, выбиванием и остановкой движения соперника без нарушения правил. Закрывание мяча корпусом. Выполнение отбора в игровых упражнениях.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и после небольшого разбега. Выполнение требований к положению рук, ног и корпуса.

Ознакомление с техникой ударов по мячу головой. Выполнение подводящих упражнений с лёгкими мячами с обязательным соблюдением возрастных ограничений и требований безопасности.

Техника игры вратаря: основная стойка, перемещения в воротах, ловля и отбивание катящегося мяча, ловля мяча на уровне груди, передача мяча рукой и ногой. Выбор позиции при атаке соперника.

Закрепление технических приёмов в эстафетах, игровых упражнениях и учебных матчах.

Форма контроля: беседа, учебная игра.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Теория Понятие о специальной физической подготовке футболиста. Физические качества, необходимые для эффективной игровой деятельности: стартовая скорость, скоростная и силовая выносливость, прыгучесть, ловкость, координация и быстрота реакции.

Особенности выполнения специальных упражнений с мячом и без мяча. Правила дозирования нагрузки и отдыха. Требования безопасности при выполнении ускорений, прыжков, резких остановок и смен направления движения.

Практика Упражнения на развитие стартовой скорости: бег на короткие дистанции из различных исходных положений, ускорения по зрительному и звуковому сигналу, рывки с изменением направления.

Челночный бег, повторные ускорения, бег с резкими остановками и поворотами. Передвижение приставным и скрестным шагом. Бег спиной вперёд. Упражнения на быстроту переключения с одного двигательного действия на другое.

Специальные беговые упражнения футболиста. Ускорения с ведением мяча. Обводка стоек на скорость. Ведение мяча с изменением темпа и направления. Передачи и удары после скоростной работы.

Прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, выпрыгивания вверх, прыжки через невысокие препятствия. Упражнения на укрепление мышц ног, туловища и плечевого пояса с использованием массы собственного тела и доступного спортивного оборудования.

Упражнения на развитие быстроты реакции и координации: старт по сигналу, ловля и передача мяча, реагирование на изменение направления движения партнёра, упражнения с несколькими мячами, координационной лестницей и стойками.

Интервальные и повторные упражнения, игровые эстафеты, подвижные игры и игры на уменьшенной площадке. Упражнения на развитие специальной выносливости с чередованием интенсивной двигательной деятельности и восстановления.

Комплексные задания: ускорение, приём мяча, обводка, передача и удар по воротам. Выполнение технических действий в условиях физического утомления при обязательном контроле самочувствия обучающихся.

Форма контроля: беседа, учебная игра.

Раздел 7. Двусторонние игры. Участие в соревнованиях

Теория Основные правила проведения футбольных матчей и соревнований. Права и обязанности игроков. Функции капитана команды. Роль судьи и значение соблюдения его решений. Правила начала и возобновления игры. Нарушения правил и дисциплинарные требования.

Понятие о спортивном поведении и принципах честной игры. Уважительное отношение к партнёрам, соперникам, судьям и зрителям. Подготовка к соревнованиям. Распределение игровых обязанностей. Правила разминки перед матчем и восстановления после игры.

Практика Проведение двусторонних учебных игр с различным составом команд и продолжительностью матчей. Игры на уменьшенной и стандартной для возраста площадке. Распределение обучающихся по игровым позициям. Выполнение функций капитана и при возможности помощника судьи.

Учебные игры с техническими и тактическими заданиями: установленное количество передач, ограничение числа касаний, обязательное использование флангов, быстрый переход в атаку, возвращение в защиту, персональная или зонная опека.

Проведение товарищеских встреч, внутригрупповых турниров и соревнований. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях образовательной организации. Подготовка команды к соревнованиям. Проведение разминки и распределение игровых функций.

Разбор проведённых матчей. Анализ индивидуальных и командных действий. Определение удачных игровых решений и типичных ошибок. Формирование навыков объективной самооценки и командного взаимодействия.

Форма контроля: учебная игра, педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Итоговое занятие. Тестовые нормативы

Теория: не предусмотрена.

Практика Проведение итоговой разминки. Выполнение контрольных упражнений, позволяющих определить уровень общей, специальной, технической и игровой подготовленности обучающихся.

Примерное содержание итогового тестирования:

- бег на короткую дистанцию;
- челночный бег;
- прыжок в длину с места;
- ведение мяча между стойками на время;
- передача мяча в заданную цель;
- удар по воротам на точность;

- выполнение комплекса «ведение — передача — приём — удар»;
- участие в контрольной учебной игре.

Сравнение итоговых результатов с результатами начальной или промежуточной диагностики. Определение индивидуальной динамики обучающихся. Подведение итогов освоения программы. Обсуждение достижений, трудностей и направлений дальнейшего совершенствования.

Нормативы и критерии оценивания устанавливаются педагогом с учётом возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся.

Форма контроля: итоговое тестирование.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол»

Список литературы

Литература для педагогов

1. Губа, В. П. **Теория и методика футбола** : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис [и др.] ; под редакцией В. П. Губы. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2018. — 624 с. — ISBN 978-5-9500179-8-8.
2. Губа, В. П. **Методология подготовки юных футболистов** : учебно-методическое пособие / В. П. Губа, А. А. Стула. — Москва : Спорт : Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-55-3.
3. Зайцев, А. П. **Физическая культура. Футбол** : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7.
4. Кузнецов, А. А. **Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11–12 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе** / А. А. Кузнецов. — Москва : Олимпия : Человек, 2008. — 208 с. — ISBN 978-5-903508-09-9.
5. Лапшин, О. Б. **Теория и методика подготовки юных футболистов** : методическое пособие / О. Б. Лапшин. — Москва : Спорт, 2014. — ISBN 978-5-903508-73-0.
6. **Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва** / Российский футбольный союз. — Москва : Советский спорт, 2011. — 160 с. — ISBN 978-5-9718-0522-9.
7. **Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва** / В. П. Губа, А. В. Антипов, В. А. Блинов [и др.] ; под редакцией В. П. Губы. — Москва : Спорт : Человек, 2015. — ISBN 978-5-906131-61-4.
8. Завьялова, Т. П. **Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: занятия футболом** : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева, Д. Ю. Колчанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-534-12708-9.

Литература для детей и родителей

1. Гиффорд, К. **Футбол** : детская энциклопедия : для среднего школьного возраста / К. Гиффорд ; перевод с английского В. П. Никитина. — Москва : РОСМЭН, 2020. — 47 с. : цв. ил. — ISBN 978-5-353-08288-0.
2. Гиффорд, К. **Энциклопедия футбола** / К. Гиффорд. — Москва : АСТ, 2011. — 144 с. : цв. ил. — ISBN 978-5-17-074446-6.
3. Дурново, А. **Мяч в игре: краткая история мирового и российского футбола** : для детей среднего и старшего школьного возраста / А. Дурново ; иллюстрации А. Лазунина. — 2-е изд., доп. и испр. — Москва : Белая ворона, 2019. — 137 с. : ил. — ISBN 978-5-00114-056-6.
4. Котятова, Н. И. **Футбол** : детская энциклопедия : для среднего школьного возраста / Н. И. Котятова ; художник В. Г. Челак. — Москва : РОСМЭН, 2018. — 95 с. : цв. ил. — (Детская энциклопедия РОСМЭН).
5. Шпаковский, М. М. **Футбол** : детская энциклопедия / М. М. Шпаковский. — Москва : АСТ, 2025. — 128 с. — (Детская энциклопедия увлечений). — ISBN 978-5-17-163690-6.

Интернет-источники

1. **Российский футбольный союз : официальный сайт.** — URL: <https://rfs.ru/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
2. **Международная федерация футбола — FIFA : официальный сайт.** — URL: <https://www.fifa.com/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
3. **Союз европейских футбольных ассоциаций — UEFA : официальный сайт.** — URL: <https://www.uefa.com/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
4. **Международный совет футбольных ассоциаций — IFAB : официальный сайт.** — URL: <https://www.theifab.com/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
5. **Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт.** — URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
6. **Федеральный центр подготовки спортивного резерва : официальный сайт.** — URL: <https://fcpsr.ru/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
7. **Российская электронная школа.** — URL: <https://resh.edu.ru/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
8. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.** — URL: <https://www.elibrary.ru/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.
9. **КиберЛенинка : научная электронная библиотека.** — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 27.08.2026). — Текст : электронный.

Форма аттестации

Вид контроля\аттестация	Периодичность	Цель	Форма контроля \аттестации
Входной контроль	проводится в начале учебного года	позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы).	опрос

Текущий контроль	проводится в течении всего года	позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала, готовность обучающихся к восприятию нового материала.	соревнование, турнир, тестирование, опрос
Итоговая аттестация	проводится по окончании года	проводится для определения результативности и освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы.	сдача контрольных нормативов, тестирование

Оценочные материалы

Вид контроля/аттестации	Диагностический инструментарий		
	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Входная диагностика	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Текущий контроль	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос

Промежуточная аттестация	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос
Промежуточная аттестация (по окончании освоения программ)	Методические указания для проведения тестирования уровня специальной и технической подготовки	Методические указания для проведения тестирования уровня физической и других видов подготовки	Тестирование, опрос

Методические указания для проведения тестирования уровня физической подготовки

1. Бег 30 м и 60 м с высокого старта выполняется на беговой дорожке стадиона или в зале в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучший результат.
2. Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение проводится рулеткой от стартовой линии, фиксируется лучший результат из трёх попыток.
3. Челночный бег 4X5 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде касается стойки рукой. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается две попытки, фиксируется лучшее время.
4. Гибкость проводится на специальном приспособлении с измерительной шкалой. Разрешается одна попытка, результат фиксируется с точностью до сантиметра.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на максимальное количество раз.
6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, за 30 сек
7. Упражнение приседания выполняется без отрыва пяток от пола, с прямой спиной, руки перед собой, за 30 сек

Методические указания для проведения тестирования уровня специальной подготовки

1. Удар по мячу на дальность выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о поверхность по коридору шириной 10 м. Даётся три попытки. Засчитывается лучший результат.
2. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке на менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Секундомер выключается с остановкой мяча за линией финиша. Даётся две попытки, фиксируется лучший результат.

Методические указания для проведения тестирования уровня технической подготовки

1. Удары по воротам на точность выполняются с разбега по неподвижному мячу правой или левой ногой с расстояния 7 м. мяч посылают по воздуху в ворота размером 120 см на 80 см. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняются пять ударов ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат.
2. Ведение мяча на расстоянии 10 м, обводка стоек, расположенных через 4 м, каждая, удар в ворота (3 м X 1,2 м) с расстояния не ближе 7 м до ворот. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не попал в цель, к окончательному результату прибавляются три штрафных секунды. Дается две попытки, фиксируется лучший результат.
3. Жонглирование ф/б мяча выполняется ударами правой или левой ногой (любой частью). Подсчитывается количество совершенных ударов. При касании мяча пола испытание прекращается. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Методика и критерии оценки других видов подготовленности

1. Оценка игрового мышления и ориентировки

Применяется экспертный метод оценки тренерами по специальной схеме наблюдений и выявления оценок (привлекается не менее трёх тренеров).

Испытание проводится в условиях игры в мини-футбол по упрощенным правилам. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с различными партнерами, против разных соперников. Главное внимание следует обратить на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления: А) быстрота ориентировки и выбора решения;

Б) эффективность принятых решений, правильность выбора приемов и средств для их осуществления;

В) способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций.

Используется следующая шкала оценок:

«5» - испытуемый проявил высокий уровень оперативности тактического мышления; игровые задачи во всех ситуациях решались быстро и правильно; было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения.

«4» - проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились, хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или, наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения и, действуя несвоевременно, запаздывали с исполнительской частью действия, что позволяло сопернику предугадывать намеченный план и мешать его реализации.

«3» - часто (более чем в 50 – 60% случаев) допускались ошибки тактического порядка или затрачивалось лишнее время на обдумывание и выбор способов действия.

«2» - очень медленно ориентировались и принимали неэффективные решения, так как им не хватало времени на обдумывание и выбор способов действия, чаще всего действовали наугад, отбивая мяч без адреса.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение).

2. Оценка игровой агрессивности и бойцовских качеств

Этот показатель определяется в процессе наблюдения за детьми при игре в мини-футбол.

Рекомендуется фиксировать следующие характеристики:

А) активность (стремление к организации игры и участию во многих эпизодах), нацеленность на борьбу и полная отдача сил в игре;

- Б) настойчивость при отборе мяча и продолжение действий с целью им овладеть сразу же после потери;
- В) смелость и решительность вступления в борьбу с проявлением риска по отношению к себе;
- Г) выдержка и самообладание при неудачах и неблагоприятных условиях протекания игры.

Шкала оценок:

«5» - если на протяжении всей игры во всех случаях проявлялся высокий уровень отмеченных выше психологических игровых характеристик;

«4» - если проявлялись характеристики, но не во всех случаях. Иногда было заметно влияние неблагоприятных факторов на эмоционально-волевую сферу психики. Игрок мог отличаться высоким уровнем одних, но низким уровнем других признаков.

«3» - получают те, кто по изучаемым показателям проявлял себя с положительной стороны лишь в благоприятных условиях.

«2» - ставится тогда, когда испытуемый в игре вёл себя вяло и безынициативно, уклонялся от обострения борьбы.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение), суммируются, и выводится окончательный балл.

3. Диагностика игровой одарённости

Задача заключается в определении способностей к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, рациональности и оригинальности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.

Испытание состоит из участия испытуемых в четырёх тестах.

Тест №1. «Бегуны»

Площадка 12х9 м. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) внутри. По сигналу, один из «А» за 20 секунд старается осалить как можно больше игроков из «Б», которые бегают по прямоугольнику. Фиксируется количество осаленных и их номера. Затем игроки меняются местами.

Тест №2. «Охота»

Площадка 12х9 м. «Утки» находятся внутри прямоугольника. «Охотники» располагаются по периметру и стараются выбить мячом «уток». «Утки» же стараются поймать больше мячей с воздуха.

Если мячом выбьют «утку», то записывают её номер, но она продолжает играть. Игра длится 3 минуты. Затем смена ролей. За подбитую утку даётся очко охотнику, а утке - минус очко; если утка поймает мяч – ей плюс очко.

Тест №3 «Борьба за мяч»

На волейбольной площадке игра 5х5. Цель игры – команда с помощью передач старается удержать мяч у себя как можно дольше. За овладение мячом игрок получает очко. По сумме очков играющие распределяются по рангу.

Тест №4. «Защитник и нападающий»

Одновременно вызываются два человека. Один – «защитник», другой – «нападающий». Игра проводится на волейбольной площадке. Задача нападающего пересечь площадку не позволив защитнику себя осалить. Если это ему удалось, то он получает очко, если нет – очко получает защитник. Выход за пределы площадки считается проигрышем. Каждому испытуемому даётся от 3 до 5 попыток.

Оценки заносятся в протокол (см. приложение), и выводится средний балл.

Методические материалы

Методы обучения:

- словесный метод – объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по технике безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведении учебно-тренировочного занятия);
- объяснительно-иллюстративный метод (использование вспомогательных средств (фото-видео материал, изображение на тактической доске) для объяснения тактических взаимодействий на футбольном поле);
- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого либо упражнения);
- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных футбольных упражнений.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностноориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к тому, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология группового обучения. Организация временного разделения класса на группы для совместного решения определенных задач. Обучающимся предлагается обсудить задачу, наметить пути решения, реализовать их на практике и, наконец, представить найденный совместно результат. Благодаря применению групповых технологий обучения обеспечивается активность учебного процесса, достигается высокий уровень усвоения содержания учебного материала, оказывается мощное стимулирующее действие на развитие обучающегося. Основная технология нашей программы, так как футбол - командная игра, основой которого является групповое взаимодействие между обучающимися.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся).

Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология разноуровневого обучения - это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала, то есть глубина и сложность одного и того же учебного материала различна в группах уровня А, В, С, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать учебным материалом по отдельным предметам программы на разном уровне. В футболе проявляется упрощением/усложнением конкретного упражнения, например, передачи низом в парах можно выполнять в 1 касания без остановки мяча, с остановкой мяча и последующей передачей, с остановкой и подработкой мяча для более точной передачи.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявления лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать свое мнение о тренировочном процессе, похвалить кого-нибудь из партнеров по команде, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как футбол одна из форм здоровьесбережения.

Алгоритм учебного занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Организационнометодические указания	Длительность
I. Организационный момент			5 мин
II. Подготовительная работа:	<i>Разминка</i>		20 мин
III. Основная часть занятия:	<i>Упражнения</i>		50 мин
IV. Заключительная часть	<i>Заминка</i>		5 мин
Этап VII. Подведение итогов:	<i>Рефлексия Анализ деятельности</i>		10 мин

Контрольно-измерительные материалы

ПРОТОКОЛ тестирования физической подготовленности

№ п/п	Ф.И. учащегося	Упражнение					Примечание
		Бег 30м, сек.	Прыжок в длину с места, см.	Наклон вперед из положения стоя, см.	Челночный бег 3х10, сек.	Вестибулярная истойчивость, сек.	

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____

ПРОТОКОЛ тестирования игрового мышления и ориентировки

№ игрока	Фамилия, имя	Быстрота ориентировки				Эффективность решений				Способность предугадывать				Примечание
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____

ПРОТОКОЛ тестирования игровой агрессивности и бойцовских качеств

№ п/п	Фамилия, имя	активность				настойчивость				смелость				выдержка				Средний балл
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____

ДИАГНОСТИКА ИГРОВОЙ ОДАРЁННОСТИ

ПРОТОКОЛ Теста № 1 «Бегуны»

№ игрока	Фамилия, имя	Количество осаленных игроков	Номера осаленных игроков	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____

ПРОТОКОЛ Теста № 2 «Охота на уток»

№ игрока	Фамилия, имя	Охотник	Утка	Количество очков	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____

ПРОТОКОЛ Теста № 3 «Борьба за мяч»

№ игрока	Фамилия, имя	Владение мячом	Количество очков	Рейтинг	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____

ПРОТОКОЛ Теста № 4 «Защитник и нападающий»

№ игрока	Фамилия, имя	Защитник	Нападающий	Количество очков	Примечание

Дата тестирования _____

Подпись педагога _____