

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Артинского городского округа  
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на  
Заседании МС № 1  
"17" августа 2022 г



Утверждаю:  
Директор MAOU AГО «ЦДО»  
Чебыкина Т.А.  
Приказ от "17" августа 2022 г. №167-а-од



Утверждаю:  
Директор MAOU «Староартинская СОШ»  
Бузмакова Л.Г.  
Приказ от "16" августа 2022 г. № 192

Дополнительная общеразвивающая программа, реализуемая в сетевой форме  
«Футбол»  
(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей 7 - 15 лет  
Срок реализации – 3 года

Составитель:  
Максунов Виталий Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
Куприянова Людмила Владимировна,  
методист

пгт. Арти – 2022 г.

## Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Для большинства детей и взрослых, занятия футболом являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Игровой мотив выступает средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, что также является немаловажным. Мотивы посещения обучающимися тренировочных занятий по футболу влияют на их учебную активность - удовлетворённые качеством и результатами занятий, они проявляют большую активность в учебном процессе.

Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Направленность** общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством футбола, ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся, т.к. футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких

слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, реализуемая в сетевой форме «Футбол» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Футбол».

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
10. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Новизна** программы заключается в реализации образовательного процесса в сетевой форме. Программа предусматривает взаимодействие в образовательном процессе специалистов следующих сетевых партнеров: центра дополнительного образования и управления культуры спорта, туризма и молодежной политики Администрации Артинского городского округа; центра дополнительного образования и образовательной организации. Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации программ между Центром дополнительного образования и партнерами.

Программа является модифицированной.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», увеличено количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Данная программа предполагает обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, развитие физических способностей.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 15 лет. Наполняемость групп составляет для 1-го года обучения 10 человек, для 2-го и 3-го годов обучения – 12-15 человек.

Группы формируются по следующему принципу с 7-11 (младший школьный возраст), 12-14 лет (средний школьный возраст) и 15-18 лет (старший школьный возраст). Разделение обучающихся на группу по данному принципу обуславливается возрастными особенностями.

Младший школьный возраст (7-11 лет) – период накопления, впитывания знаний, период приобретения знаний по преимуществу. В этом возрасте подражание многим высказываниям и действиям является значимым условием интеллектуального развития. Особая внушаемость, впечатлительность, направленность умственной активности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, создание подходящих условий для развития и обогащения психики. Данные свойства, в большинстве случаев, являются положительной своей стороной, и в этом исключительное своеобразие этого возраста. Следовательно, поступление в школу способствует формированию потребности в признании и познании, к развитию чувства личности.

В этот период происходит переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности. У детей изменяется весь уклад жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. Это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка. Младший школьный возраст имеет большое значение для развития основных мыслительных действий и приемов: сравнения, выделения существенных и несущественных признаков, обобщения, определения понятия, выделения следствия и причин. Развитие внимания связано с расширением его

объема и умением распределять внимание между разными видами действий. Поэтому учебные задачи целесообразно ставить так, чтобы ребенок, выполняя свои действия, мог и должен был следить за работой товарищей.

В возрасте с 7 лет идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Подростковый возраст (12-14 лет) - период взросления, промежуточный между детством и взрослостью. После его окончания подросток обретает зрелость, характеризующуюся физическим, эмоциональным, социальным и интеллектуальным развитием. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, весёлость - унынием, уверенность в себе - застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению - с замкнутостью. В подростковом возрасте активно развивается самосознание. Подросток начинает размышлять не только о внешних событиях, но и собственных мыслях, чувствах и поступках. У него появляется способность смотреть на себя со стороны, глазами других людей и самостоятельно оценивать свои достоинства и недостатки. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального поведения, взаимодействия в обществе, что способствует социализации обучающихся в образовательную среду.

В силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростносиловые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирование структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Социальная ситуация развития юношеского возраста (15-18 лет) приводит к необходимости самоопределения и планирования собственного будущего.



Социально-значимая деятельность является ведущей, средством реализации выступает учебно-профессиональная деятельность, наработка необходимых навыков. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости. Все это неотделимо от формирования мировоззрения как системы устойчивых взглядов на мир в целом и свое место в нём. Данный возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости; развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Формируется осанка. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце увеличивает свой объем на 60-70%. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной кости. Завершается развитие ЦНС. В то же время процесс возбуждения в этом возрасте преобладает над силой процесса торможения. Происходят изменения в психической сфере, характерны стремления к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. Складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Физкультурное воспитание детей старшего школьного возраста должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

1. Вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. Большой объем соревновательной деятельности;
4. Индивидуальное сопровождение детей;
5. Результаты освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической

подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр.

**Режим занятий.** Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (для 1-го года обучения), 3 раза в неделю по 2 часа (для 2-го и 3-го годов обучения). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы 2 часа с десятиминутными перерывами. Объем тренировочной нагрузки в неделю для 1-го года обучения составляет 4 академических часа, для 2-го и 3-го годов обучения - 6 академических часов.

**Объем** общеразвивающей программы. Учебная нагрузка в первый год обучения составляет 144 часа, второй года обучения – 216 ч., третий год обучения - 216 часов. Общий объем учебной нагрузки – 576 часов.

**Срок освоения** общеобразовательной программы 3 года, ежегодно – 36 недель, 9 месяцев.

Данная программа имеет два уровня подготовки:

- 1-й год обучения – «Стартовый уровень». Учебный процесс носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола, а также знакомству с историей развития футбола в России и за рубежом, понятием физической культуры и ее составляющей).

- 2-й, 3-й года обучения – «Базовый уровень» (предусматривает увеличение объема учебной нагрузки по всем темам программы, основной задачей учебного процесса является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в футбол при помощи специальных упражнений, углубление знаний по истории футбола, основам гигиенических знаний, врачебного контроля и др.). 3-й год обучения предусматривается снижение объема теоретической подготовки и физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку и участие в соревнованиях. Наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая.

**Виды занятий:** теоретические и практические занятия; сдача контрольно переводных нормативов; индивидуальная, групповая, командная тренировка; соревнования.

Занятия по **теоретической подготовке** проходят как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты соревнований и тренировок, фотографии, макеты, проводятся просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более



высоких по классу. В процессе **практической** работы (технической) подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

- обще-подготовительные упражнения. Они позволяют усовершенствовать разнообразные умения и навыки, являющиеся основой техники футбола;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на усовершенствование техники передвижения;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений;

- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Основные методические принципы: направленность на максимально возможные достижения; программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса; индивидуализация тренировочного процесса; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки, возрастание нагрузок; взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности.

**Условия реализации программы.** Образование по данной программе строится на основе педагогических технологий личностно-ориентированного образования и практико-ориентированного обучения. Теоретические и практические занятия проводит педагог дополнительного образования МАОУ АГО «ЦДО», при этом используя базу партнеров.

По окончании реализации программы, обучающиеся получают свидетельство об обучении.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол».

Отслеживание результатов реализации программы проводится по средствам мониторинга достижений обучающихся в течение всего учебного года. Входной контроль – диагностика предметных компетенций и личностных качеств обучающихся. Текущий контроль – диагностика развития предметных компетенций обучающихся по определенной теме. Итоговый контроль - проводится по результатам освоения программы по итогам каждого учебного года.

Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы;
- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях, товарищеских играх и соревнованиях;
- товарищеские встречи, соревнования;
- контрольное тестирование по ОФП. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);
- контрольное тестирование по СФП. Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Футбол», являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

#### **Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

#### **Задачи:**

**«Стартовый уровень»** Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры в футбол;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей подростков, сохранение и укрепление здоровья обучающихся через овладение техникой игры в футбол.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**«Базовый уровень» Обучающие:**

- пополнение знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности;
- изучение основ техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий;
- обучение навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности;
- дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства игры футбол;
- стабильность выступлений в соревнованиях. Развивающие:
- достижение высоких темпов развития физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма,

воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);

- воспитание инициативности, активной жизненной позиции.

### **Содержание программы**

Содержание программы учитывает особенности подготовки учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста к игре футбол, в том числе:

- объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- увеличение интенсивности тренировочного процесса и достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- индивидуальное сопровождение.

### **Учебный (тематический) план 1-й год обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по определению уровня сформированности знаний;
2.	Теоретическая подготовка	24	4	20	Контрольные упражнения по технике и тактике
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2	48	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
5.	Технико-тактическая подготовка	30	2	28	Наблюдение.
6.	Участие в соревнованиях	6	0	6	Товарищеские встречи.

					Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	144	28	116	

## **Содержание учебного (тематического) плана 1-й год обучения(ознакомительный уровень)**

### **1. Вводное занятие.**

Теория: Содержание работы объединения и план занятий. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале Практика: Товарищеская встреча по футболу.

### **2. Теоретическая подготовка**

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об

энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростносиловых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей.

Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за

спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: Викторины по истории футбола, о строении, функциях организма человека. Просмотры телевизионных трансляций футбольных матчей. Тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения со скакалкой и малыми мячами.

Акробатические упражнения. Особенности упражнений, влияние упражнений на общефизическую подготовку.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание.

Практика: Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание уступами, перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два, перемена направления движения строя, обозначение шага на месте, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, повороты в движении;

- общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

- упражнения для туловища в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении;

- упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад;



- упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену;
- акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты;
- подвижные игры: эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов;
- легкоатлетические упражнения: бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель; контрольное тестирование по ОФП.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подскоки, приседания, прыжки. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка. Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом»;

- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;

- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.);

- бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости:

после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину; выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;

- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; упражнения для развития ловкости. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики; технические упражнения: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, выбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- контрольное тестирование по СФП.

## **5. Техничко -тактическая подготовка**

Теория: Техника владения мячом полевого игрока. Понятия «Удар внутренней стороной стопы», «Удар серединой подъема», «Удар носком», «Ведение мяча», «Дриблинг», «Финт» и др.

Техника владения мячом вратаря Арсенал технических приемов вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча.

Тактическая подготовка. Тактика нападения и тактика защиты. Групповая тактика. Командная тактика. Тактика игры вратаря. Действия вратаря в обороне. Действия вратаря в атаке. Руководство действиями партнёров. Оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

Практика: Упражнения по технике владения мячом полевого игрока: удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния;

- удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот; удар носком, резаные удары внутренней и внешней частями подъема; удары по мячу головой;

- удар лбом с места, удар головой в прыжке, остановки мяча, ведение мяча, отбор мяча, выбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и в падении;

- финт «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, финт «ложная остановка», в парах, финт «подбрось мяч», в парах, финт «выпад в сторону», финт «переступание через мяч»;

- упражнения по технике владения мячом вратаря: ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами, ловля мяча сверху, ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря, ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой; перевод, броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками; упражнения по тактике нападения: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля;

- ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи;

- упражнения по тактике защиты: закрывание и перехват мяча, страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Защита против быстрого нападения и постепенного нападения. Персональная защита, зонная защита, комбинированная защита;

- упражнения по тактике игры вратаря: действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке. Организация атаки при ударе от ворот; оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

#### **6. Участие в соревнованиях**

Практика: Соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

#### **7. Итоговое занятие.**

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год. Практика: Товарищеская встреча по футболу.

### **2-й год обучения(базовый уровень)**

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
8.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по определению уровня сформированности знаний;
9.	Теоретическая подготовка	16	13	3	Контрольные упражнения по технике и тактике
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	2	54	Наблюдение. Контрольное тестирование по

					ОФП
11.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	38	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
12.	Технико-тактическая подготовка	82	2	80	Наблюдение.
13.	Участие в соревнованиях	18	0	18	Товарищеские встречи. Наблюдение
14.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	216	21	195	

### **Содержание учебного (тематического) плана 2-й год обучения (базовый уровень)**

#### **1. Вводное занятие.**

Теория: Содержание работы объединения и план занятий второго года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **2. Теоретическая подготовка.**

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России.

Развитие футбола в России и за рубежом. Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка. Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростносиловых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной

тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Практика: Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы; контрольные упражнения и нормативы по технике и тактике.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Теория: Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, для мышц шеи, для туловища, на формирование правильной осанки.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика: Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении; общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения ногами,

приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями; упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления; общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча; упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические упражнения.

Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты; подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; легкоатлетические упражнения.

Бег на различные дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Контрольное тестирование по ОФП.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Понятия «Стартовой скорости», «Дистанционной скорости», «Переключения от одного действия к другому».

Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре.

Практика: Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты



с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;

- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;

- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;

- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом; упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики; упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- контрольное тестирование по СФП.

## **5. Техничко -тактическая подготовка.**

Теория: Техника владения мячом полевого игрока, техника владения мячом вратаря. Ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча. Тактика нападения, тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Практика: Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар

серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, углом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке; - остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении; арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траектории в стороне от вратаря. Ловля мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой; броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками;

- индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи; групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»;

- командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение; действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке;

- руководство действиями партнёров;

- оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

## **6. Участие в соревнованиях.**

Практика: Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

## 7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов работы объединения за учебный год.

Практика: Товарищеская встреча по футболу.

### 3-й год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по определению уровня сформированности знаний;
2.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Контрольные упражнения по технике и тактике
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	-	34	Наблюдение. Контрольное тестирование по ОФП
5.	Техническая подготовка	82	-	82	Наблюдение.
6.	Участие в соревнованиях	34	-	34	Товарищеские встречи. Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	216	8	208	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 3-й год обучения(базовый уровень)

##### 1. Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения и план занятий третьего года обучения. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Место занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Практика: Товарищеская встреча по футболу, инструктаж по технике безопасности, уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

## **2. Теоретическая подготовка.**

Теория: Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение.

Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Практика: Тестирование по определению уровня сформированности знаний по разным направлениям теоретической подготовки программы.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Практика:

- строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении;

- общеразвивающие упражнения без предметов, сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки, наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления;

- общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;

- упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;

- упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену; акробатические

упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- легкоатлетические упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

- контрольное тестирование по ОФП;

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Практика:

- упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д;

- упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры;

- упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;

- упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом;

- упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики;

- упражнения по технической подготовке: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- контрольное тестирование по СФП.

### **5. Техничко -тактическая подготовка.**

Практика: Удар внутренней стороной стопы, для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар внутренней частью подъема при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах. Удар внешней частью подъема при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Удар носком. Удар пяткой, для выполнения неожиданной передачи партнеру, находящемуся сзади. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема. Удары с полулета при дальних передачах, обстреле ворот. Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удар лбом с места. Удар головой в прыжке.

Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча. Дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты): «ложный замах на удар», без сопротивления партнеров, «ложная остановка», в парах, «показ корпусом», «выпад в сторону», «оставь мяч партнеру», «переступание через мяч». Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении;

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока. Ловля мяча снизу при низко летящими навстречу ему мячами. Ловлю мяча сверху, для овладения мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами. Ловля мяча сбоку при средней траекторией в стороне от вратаря. Ловля



мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой;

Броски мяча: бросок мяча сверху, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками;

Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля. Действия с мячом: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи;

Групповая тактика: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость»;

- командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение;
- действия вратаря в обороне, действия вратаря в атаке;
- руководство действиями партнёров;
- оценка игровой ситуации, указания партнёрам о направлении развития атаки противника, перестройка на опеку и страховку.

## **6. Участие в соревнованиях.**

Практика: Составление календаря спортивных встреч, оценка результатов соревнований, представление отчета, подготовка места для соревнований, информация; соревновательная деятельность (по плану организационно-массовых мероприятий).

## **7. Итоговое занятие.**

Теория: Подведение итогов работы объединения. Практика:

Товарищеская встреча по футболу.

## **Планируемые результаты**

При освоении программы «Футбол», по ее завершению, учащиеся приобретут следующие знания, умения, навыки, личностные качества и компетенции:

Предметные результаты:

- приобретение знаний по истории развития футбола, правила игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний по разделам теоретической подготовки, углубление знаний по основным правилам игры в футбол;
- овладение приёмами игры в футбол, основными элементами техники владения мячом и тактики игры (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- овладение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- применение изученных технических приемов в практической игре: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке,

ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения, обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации; выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях. Повышение уровня специальной физической подготовки.

Метапредметные результаты:

- приобретение знаний в области теории физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля и психологии физкультурно-спортивной деятельности;
- освоение приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- освоение основными упражнениями по общей и специальной физической и технической подготовке;
- овладение основам судейской и инструкторской практики.

Личностные результаты:

- развитие коммуникативных навыков, инициативности, активной жизненной позиции;
- повышение сопротивляемости организма к воздействию внешней среды, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- умение разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- умение находить верные решения в игре, тактически строить игру;
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма;
- повышение интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом.

## **Организационно-педагогические условия**

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- футбольные ворота с сетками - 2 шт.;
- футбольные мячи - 5 шт.;
- мяч набивной 2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.

- фишки переносные - 10 шт.
- форма (компл.) - 15 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.
- секундомер - 1 шт.
- флажки судейские - комплект

### **Кадровое обеспечение программы:**

Теоретические и практические занятия проводит педагог дополнительного образования МАОУ АГО «ЦДО», имеющий специальный уровень подготовки.

### **Информационное обеспечение программы:**

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный сайт Российского футбольного союза (<https://rfs.ru>)
- Официальный сайт Федерации футбола Свердловской области (<https://ffso.nagradion.ru>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам демонстрируются видеозаписи футбольных матчей, техника приемов игры самих футболистов и различные общероссийские и международные футбольные матчи, а также подборка видео источников по направлениям:

- силовая подготовка футболистов; - специальная подготовка футболистов;
- техники игры в футбол.

### **Методическое обеспечение программы:**

Принципы спортивной тренировки:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения; - избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

**Формы аттестации/контроля, оценочные материалы** Формами и оценочным материалом подведения итогов реализации данной программы являются:

- тестирование по определению уровня сформированности знаний по теории программы (Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает тестовые задания, включающие вопросы по основам теоретических знаний по программе. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе, где 5 баллов – высокий уровень, 3-4 балла – средний уровень, до 3х баллов – низкий уровень знания теоретических основ);
- педагогическое наблюдение учащихся на учебно-тренировочных занятиях, товарищеских играх и соревнованиях (в ходе наблюдения за игрой ребят, выполнения поставленных педагогом задач на занятиях, педагог оценивает по следующим критериям: 5 баллов - учащиеся владеют игровыми действиями (тактическими действиями), соответственно возрастной группе и периоду обучения, ориентируются на площадке, умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне; 0 - баллов - учащиеся не владеют игровыми действиями (тактическими действиями), не ориентируются на площадке, не умеют переключаться от игры в защите в игру в нападение, не умеют осуществлять быстрый переход от атаки к обороне);
- товарищеские встречи, соревнования (участие в соревнованиях оценивается по количеству набранных баллов: победа в составе команды - 1 балл, ничья - 1/2 балла, поражение - 0 баллов. Лучший результат за учебный год определяется по сумме очков за все соревнования и товарищеские встречи);
- контрольное тестирование по ОФП (эффективность применяемых средств по общефизической подготовке проверяется контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания: бег на короткие дистанции (30,60м, 100м); бег на длинные дистанции (3000м.); сгибание - разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине; поднятие туловища за 1 мин., челночный бег 3 x 10 м. Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1);

- контрольное тестирование по СФП (контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения. Используются следующие тестовые упражнения: удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий), жонглирование мячом ногами (кол-во ударов), удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий) и др.. Каждый тест оценивается по уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше) (Приложение 1).

### Список литературы

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
7. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
10. Примерная программа «Футбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, разработанная коллективом авторов В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов (М.: «Советский спорт», 2010).

11. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Учебнометодическое пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

12. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. <https://dussh56.jimdo.com/> 13. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

14. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

15. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

16. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

**Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей -****ОФП:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5

**- по технической подготовке:**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8

**Для полевых игроков:**

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок



пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт ( за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### **По технической подготовке:**

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Для вратарей:**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

**Таблица результатов**  
Группы 1 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Группы 2 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6.4	7.0	7.5
2	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
3	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Группы 3 года обучения

№ п/п	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,2	6,6	7.0
2	Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м)	36 м.	32 м.	28 м
3	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10

4	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	9	10	12
5	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
6	Для вратарей -удары по мячу ногой с рук на дальность (м) -доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) - бросок мяча на дальность (м)	20 35 15	18 30 12	15 25 10