

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 2 «Межшкольный стадион»

Принята  
на заседании  
Педагогического совета от  
«09» 01 2023 г.  
протокол № 01

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО ДЮСШ № 2  
«Межшкольный стадион»  
Н.Б. Удинцева  
Приказ № 117  
«09» 01 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол (с основами тактической подготовки)»

Возраст обучающихся: 8-16 лет  
Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:  
Новикова А.С.  
тренер-преподаватель  
Кокоулин Е.А.  
Тренер-преподаватель

город Екатеринбург

## Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.3.1	Учебно-тематический план	6
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	11
1.4	Планируемые результаты	15
2.	Организационно-педагогические условия	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Формы аттестации	23
3	Список литературы	27

## **1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол – моя любимая игра» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Отличительная особенность программы «Футбол моя игра» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 5-8 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

#### **Отличительные особенности программы:**

Образовательная деятельность по программе «Футбол - моя игра» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся футболом в спортивных школах, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение.

#### **Адресат программы:**

Участниками программы являются дети 5 – 17 лет.

Образовательный цикл - 10 лет.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

- СОГ 1 года 5- 6 лет;
- СОГ 2 года 7-8 лет;
- СОГ 3 года 9-10 лет
- СОГ 4 года 10-11 лет
- СОГ 5 года 11-12 лет
- СОГ 6 года 12-13 лет

- СОГ 7 года 13-14 лет
- СОГ 8 года 14-15 лет
- СОГ 9 года 15-16 лет
- СОГ 10 года 16-17 лет

В группы принимаются учащиеся 5-17 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей; тестирования, согласно которому будет определен уровень подготовки; а также наличие медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава школы и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Рекомендуемый количественный состав групп - 15 человек.

По окончании учебного года и результатам аттестации учащиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Место занятий - спортивные площадки МБУ ДО ДЮСШ №2 «Межшкольный стадион».

### **Режим занятий и наполняемость учебных групп**

год обучения	Возраст	количество детей в группе	Занятия	
			всего за неделю	продолжительность занятия
СОГ 1-го по 10й год обучения	5-17 лет	От 15	3	90 мин

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Занятия начинаются с 1 сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол – моя игра» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

**Объем:** 10 лет по 216 часов (36 недель в год), всего 2160 часов

**Уровень:** «Стартовый уровень» Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**Формы обучения:**

- фронтальная;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

**Виды занятий:** беседа, лекция, практическое занятие, дискуссия, мастер-класс, открытое занятие, игра.

**Формы подведения итогов реализации программы:** беседа, тестирование, наблюдение.

## **1.2. Цель, задачи программы**

**Цель** дополнительной образовательной программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

### **Особенности содержания программы:**

#### **СОГ 1, 2, 3 года обучения**

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. На втором году обучения внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

К третьему году учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

#### **СОГ 4, 5, 6 года обучения**

В спортивно оздоровительной группе четвертого, пятого и шестого года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

#### **СОГ 7, 8, 9, 10 года обучения**

На этих годах обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки. Приходит умение ребёнком оценивать свои достижения. И продолжение обучения перспективных детей.

### **Задачи обучения для групп:**

#### **СОГ 1-2-3:**

##### **Обучающие:**

1. Мотивировать к укреплению здоровья и закаливанию организма детей.
2. Привить навыки соревновательной деятельности.
3. Обучать основным приемам техники и тактическим действиям игры в футбол.

##### **Развивающие:**

1. Знакомить со специальными способностями (гибкостью, быстротой, ловкостью) для успешного овладения навыками игры.
2. Повышать всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

##### **Воспитательные:**

1. Формировать дружеские отношения внутри детского коллектива.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям.
3. Расширять границы двигательной активности, от простого к сложному.

#### **СОГ 4-5-6:**

##### **Обучающие:**

1. Сохранить и развить двигательную активность детей.

2. Поддерживать дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.

**Развивающие:**

1. Повышать общефизическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности).
2. Овладеть приёмами техники на уровне умений и навыков.
3. Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

**Воспитательные:**

1. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
2. Воспитать навыки соревновательной деятельности по футболу.

**СОГ 7-8-9-10:**

**Обучающие:**

1. Обучить приёмам игры («школа» техники), совершенствовать их в тактических действиях.
2. Приобщить к соревновательной деятельности на уровне района, города.

**Развивающие:**

1. Укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Совершенствовать воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Овладеть основами тактики командных действий.

**Воспитательные:**

1. Воспитать стойкий интерес к занятиям футболом
2. Взаимодействовать в командных действиях.

### 1.3. Содержание программы 1.3.1. Учебно-тематический план

Разделы программы	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6	СОГ 7	СОГ 8	СОГ 9	СОГ 10
Теоретическая подготовка	20 (20/0)	20 (20/0)	20 (20/0)	20 (20/0)	18 (18/0)	18 (18/0)	16 (16/0)	16 (16/0)	12 (12/0)	12 (12/0)
ОФП	60 (5/55)	60 (5/55)	62 (5/57)	62 (5/57)	60 (5/55)	60 (5/55)	58 (5/53)	58 (5/53)	56 (5/51)	56 (5/51)
Техника	64 (6/58)	64 (6/58)	66 (8/58)	66 (8/58)	68 (6/62)	68 (6/62)	70 (6/64)	70 (6/64)	72 (6/66)	72 (6/66)
Тактика	0	0	6 (2/4)	6 (2/4)	14 (2/12)	14 (2/12)	20 (2/18)	20 (2/18)	28 (2/26)	28 (2/26)
Игровая	72 (4/68)	72 (4/68)	62 (2/60)	62 (2/60)	56 (4/52)	56 (4/52)	52 (4/48)	52 (4/48)	48 (4/44)	48 (4/44)
Всего 2160	216 (35/181)	216 (35/181)	216 (37/179)	216 (37/179)	216 (35/181)	216 (35/181)	216 (33/183)	216 (33/183)	216 (29/187)	216 (29/187)

**Учебно-тематический план для всех возрастных категорий  
СОГ-1 (5-6 лет) СОГ-2 (7-8 лет)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	5	0	
1.2	Гигиена, закаливание, режим питания.	5	0	
1.3	Правила игры	5	0	
1.4	Оборудование и инвентарь для занятий футболом.	5	0	
	Всего часов	20	0	
	Всего по разделу	20	0	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
2.1	Выносливость	1	9	Наблюдение
2.2	Силовые способности	1	7	
2.3	Быстрота	1	11	
2.4	Гибкость	1	15	
2.5	Ловкость	1	13	
	Всего часов	5	55	
	Всего по разделу	60		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1	Техника ведения мяча	2	20	Наблюдение
3.2	Техника остановки мяча	2	20	
3.3	Техника жонглирования мяча	2	18	
3.4	Техника удара по мячу	0	0	
3.5	Техника игры головой	0	0	
	Всего часов	6	58	
	Всего по разделу	64		
<b>4</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
4.1	Учебная игра	0	0	Наблюдение
4.2	Спортивные игры	0	0	
4.3	Подвижные игры	4	68	
	Всего часов	4	68	
	Всего по разделу	72		
<b>Итого часов за год: 216</b>		<b>Теория: 35</b>	<b>Практика: 181</b>	

**СОГ-3 (9-10 лет) СОГ-4 (10-11)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Краткие сведения о	5	0	

	функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека			
1.2	Основы правильного питания при занятии спортом.	5	0	
1.3	Правила игры в футбол, за что даются свободные или штрафные удары.	5	0	
1.4	Оборудование и инвентарь для координационных упражнений.	5	0	
	Всего часов	20	0	
	Всего по разделу	20		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
2.1	Выносливость	1	4	Наблюдение
2.2	Силовые способности	1	6	
2.3	Быстрота	1	11	
2.4	Гибкость	1	19	
2.5	Ловкость	1	17	
	Всего часов	5	57	
	Всего по разделу	62		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1	Техника ведения мяча	2	15	Наблюдение
3.2	Техника передач и остановки мяча	2	15	
3.3	Техника жонглирования мяча	2	18	
3.4	Техника удара по мячу	2	10	
3.5	Техника игры головой	0	0	
	Всего часов	8	58	
	Всего по разделу	66		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
4.1	Тактика защиты	1	2	Наблюдение
4.2	Тактика нападения	1	2	
	Всего часов	2	4	
	Всего по разделу	6		
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
5.1	Учебная игра	1	10	Наблюдение
5.2	Спортивные игры	1	20	
5.3	Подвижные игры		30	
	Всего часов	2	60	
	Всего по разделу	62		
<b>Итого часов за год: 216</b>		<b>Теория: 37</b>	<b>Практика: 179</b>	

**СОГ -5 (11-12 лет) СОГ-6 (12-13)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	



<b>1 Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2	0	Беседа
1.2	Пагубность вредных привычек.	4	0	
1.3	Питьевой режим спортсмена.	4	0	
1.4	Правила игры: что такое «вне игры»	4	0	
1.5	Оборудование и инвентарь в тренажерном зале.	4	0	
	Всего часов	18	0	
	Всего по разделу	18		
<b>2 Общая физическая подготовка</b>				
2.1	Выносливость	1	9	Наблюдение
2.2	Силовые способности	1	7	
2.3	Быстрота	1	11	
2.4	Гибкость	1	15	
2.5	Ловкость	1	13	
	Всего часов	5	55	
	Всего по разделу	60		
<b>3 Техническая подготовка</b>				
3.1	Техника ведения мяча	1	15	Наблюдение
3.2	Техника передач и остановки мяча	1	15	
3.3	Техника жонглирования мяча	1	15	
3.4	Техника удара по мячу	2	10	
3.5	Техника игры головой	1	7	
	Всего часов	6	62	
	Всего по разделу	68		
<b>4 Тактическая подготовка</b>				
4.1	Тактика защиты	1	6	Наблюдение
4.2	Тактика нападения	1	6	
	Всего часов	2	12	
	Всего по разделу	14		
<b>5 Игровая подготовка</b>				
5.1	Учебная игра	2	16	Наблюдение
5.2	Спортивные игры	1	16	
5.3	Подвижные игры	1	20	
	Всего часов	4	52	
	Всего по разделу	56		
<b>Итого часов за год: 216</b>		<b>Теория: 35</b>	<b>Практика: 181</b>	

**СОГ -7 (13-14 лет) СОГ-8 (14-15)**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма контроля</b>
----------	------------------------------------	-------------------------	-----------------------

		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1.	Футбол в Олимпийских играх.	2	0	Беседа
1.2	Первая доврачебная помощь	4	0	
1.3	Принципы поведения на соревнованиях.	4	0	
1.4	Витамины и БАДы в питании спортсмена.	4	0	
	Всего часов	16	0	
	Всего по разделу	16		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
2.1	Выносливость	1	12	Наблюдение
2.2	Силовые способности	1	14	
2.3	Быстрота	1	11	
2.4	Гибкость	1	7	
2.5	Ловкость	1	9	
	Всего часов	5	53	
	Всего по разделу	58		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1	Техника ведения мяча	1	15	Наблюдение
3.2	Техника передач и остановки мяча	1	15	
3.3	Техника жонглирования мяча	1	15	
3.4	Техника удара по мячу	2	11	
3.5	Техника игры головой	1	8	
	Всего часов	6	64	
	Всего по разделу	70		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
4.1	Тактика защиты	1	9	Наблюдение
4.2	Тактика нападения	1	9	
	Всего часов	2	18	
	Всего по разделу	20		
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
5.1	Учебная игра	2	16	Наблюдение
5.2	Спортивные игры	1	16	
5.3	Подвижные игры	1	16	
	Всего часов	4	48	
	Всего по разделу	52		
<b>Итого часов за год: 216</b>		<b>Теория: 33</b>	<b>Практика: 183</b>	

**СОГ -9 (15-16 лет) СОГ-10 (16-17)**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	

<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Восстановление после травмы.	2	0	Беседа
1.2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2	0	
1.3	Допинг и антидопинговый комитет.	4	0	
1.4	Влияние вредных привычек на организм спортсмена.	2	0	
1.5	Правила игры мини-футбола.	2	0	
	Всего часов	12	0	
	Всего по разделу	12		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
2.1	Выносливость	1	9	Наблюдение
2.2	Силовые способности	1	8	
2.3	Быстрота	1	9	
2.4	Гибкость	1	8	
2.5	Ловкость	1	9	
	Всего часов	5	43	
	Всего по разделу	48		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1	Техника ведения мяча	1	14	Наблюдение
3.2	Техника передач и остановки мяча	1	13	
3.3	Техника жонглирования мяча	1	13	
3.4	Техника удара по мячу	2	13	
3.5	Техника игры головой	1	13	
	Всего часов	6	66	
	Всего по разделу	72		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
4.1	Тактика защиты	1	13	Наблюдение
4.2	Тактика нападения	1	13	
	Всего часов	2	26	
	Всего по разделу	28		
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
5.1	Учебная игра	2	15	Наблюдение
5.2	Спортивные игры	1	15	
5.3	Подвижные игры	1	18	
	Всего часов	4	48	
	Всего по разделу	52		
<b>Итого часов за год: 216</b>		<b>Теория: 29</b>	<b>Практика: 187</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана.

#### СОГ-1, СОГ-2.

№	Содержание	
	Теория	Практика
1	<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>1.2. Гигиена, закаливание, режим питания.</p> <p>1.3. Правила игры.</p> <p>1.4. Оборудование и инвентарь</p>	
2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>2.1. Знакомство с понятиями быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость.</p>	<p>Разучивание и применение упражнений, направленных на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.</p>
3	<p>Техническая подготовка.</p> <p>3.1. Изучение видов ведения.</p> <p>3.2. Изучение видов остановки.</p> <p>3.3. Правильное положение стопы при жонглировании.</p>	<p>Выполнение ведения индивидуально с мячом</p> <p>Выполнение остановки мяча.</p> <p>Выполнение жонглирования ногой с помощью рук.</p>
4	<p>Игровая подготовка.</p> <p>4.1. Правила подвижных игр.</p>	<p>Максимально полно понять игру, по средством повторения игрового задания.</p>

#### СОГ-3, СОГ-4.

№	Содержание	
	Теория	Практика
1	<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>1.2. Основы правильного питания при занятии спортом.</p> <p>1.3. Правила игры в футбол, за что даются свободные или штрафные удары.</p> <p>1.4. Оборудование и инвентарь для координационных упражнений.</p>	
2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>2.1. Скорость и быстрота, для чего нужна.</p> <p>2.2. Выносливость, как развивать.</p> <p>2.3. Сила и сильные мышцы.</p> <p>2.4. Гибкость, профилактика травматизма.</p> <p>2.5. Ловкость и координация</p>	<p>Разучивание и применение упражнений, направленных на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.</p>
3	<p>Техническая подготовка.</p> <p>3.1. Ведение мяча и окружающая</p>	<p>Выполнение ведения индивидуально с</p>

	<p>обстановка.</p> <p>3.2. Как правильно остановить мяч, чтобы не отскакивал.</p> <p>3.3. Правильное положение стопы при передаче мяча.</p> <p>3.4. Правильное положение стопы при жонглировании.</p> <p>3.5. Положение ног при ударе по мячу.</p>	<p>мячом, не глядя на мяч.</p> <p>Выполнение полной и неполной остановки мяча.</p> <p>Выполнение правой или левой ногой.</p> <p>Выполнение жонглирования ногой разными частями ноги..</p> <p>Отработка ударов по стоячему мячу, катящемуся.</p>
4	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>4.1. С помощью каких элементов получается сплоченная игра команды.</p>	<p>Выполнение упражнений в небольших группах и индивидуально.</p>
5	<p>Игровая подготовка.</p> <p>5.1. Правила подвижных игр.</p> <p>5.2. Правила спортивных игр.</p>	<p>Максимально полно понять игру, по средством повторения игрового задания.</p> <p>Игры в баскетбол, гандбол и т.д. по упрощенным правилам.</p>

### СОГ-5, СОГ-6.

№	Содержание	
	Теория	Практика
1	<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1. Физическая культура и спорт в России.</p> <p>1.2. Пагубность вредных привычек.</p> <p>1.3. Питьевой режим спортсмена</p> <p>1.4. Правила игры: что такое «вне игры»</p> <p>1.5. Оборудование и инвентарь в тренажерном зале.</p>	
2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>2.1. Совершенствование техники выполнения физических качеств.</p>	<p>Применение упражнений с большей скоростью, амплитудой и утяжелением.</p>
3	<p>Техническая подготовка.</p> <p>3.1. Ведение мяча с отвлекающим фактором.</p> <p>3.2. Прием мяча и последующие действия.</p> <p>3.3. Перемещение мяча при жонглировании.</p> <p>3.4. Как сыграть головой по мячу, чтобы не было больно.</p>	<p>Выполнение ведения мяча + принятие решений, в зависимости от обстановки.</p> <p>Выполнение приема мяча с обратной передачей, уходом в сторону или ударом.</p> <p>Выполнение жонглирования с перемещением мяча на разные части тела.</p> <p>Выполнение упражнений волейбольным мячом..</p>
4	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>4.1. Индивидуальные действия в атаке и обороне.</p> <p>4.2. Групповые действия в атаке и обороне.</p>	<p>Выполнение упражнений в небольших группах и индивидуально.</p>
5	<p>Игровая подготовка.</p> <p>5.1. Правила подвижных игр.</p>	<p>Максимально полно понять игру, по средством повторения игрового задания.</p>

5.2. Правила спортивных игр.	Игры в баскетбол, гандбол, футбол и т.д. по упрощенным правилам. Игровая встреча 2х команд, по правилам футбола.
5.3. Игра в футбол	

### СОГ-7, СОГ-8.

№	Содержание	
	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка. 1.1. Футбол в Олимпийских играх. 1.2. Первая доврачебная помощь 1.3. Принципы поведения на соревнованиях. 1.4. Витамины и БАДы в питании спортсмена.	
2	Общая физическая подготовка. 2.1. Совершенствование техники выполнения физических качеств.	Применение упражнений с большей скоростью, амплитудой и утяжелением.
3	Техническая подготовка. 3.1. Ведение мяча с приставленным соперником.  3.2. Понятие финты.  3.3. Прием мяча и последующие действия.  3.3. Перемещение мяча при жонглировании. 3.4. Удары и скидочки головой.	Выполнение ведения мяча + принятие решений, в зависимости от положения соперника. Выполнение обманных движений, отработка. Выполнение приема мяча с обратной передачей, уходом в сторону или ударом. Выполнение жонглирования с перемещением мяча на разные части тела. Отработка ударов с подброса руками и по летящему мячу.
4	Тактическая подготовка. 4.1. Индивидуальные действия в атаке и обороне. 4.2. Групповые действия в атаке и обороне.	Выполнение упражнений в небольших группах и индивидуально.
5	Игровая подготовка. 5.1. Правила подвижных игр.  5.2. Правила спортивных игр.  5.3. Игра в футбол	Максимально полно понять игру, по средством повторения игрового задания. Игры в баскетбол, гандбол, футбол и т.д. по упрощенным правилам. Игровая встреча 2х команд, по правилам футбола.

### СОГ-9, СОГ-10.

№	Содержание	
	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка.	

	<p>1.1. Восстановление после травмы.</p> <p>1.2. Краткий обзор развития футбола в Европе за рубежом</p> <p>1.3. Допинг и антидопинговый комитет</p> <p>1.4. Влияние вредных привычек на организм спортсмена.</p> <p>1.5. Правила игры мини-футбола.</p>	
2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>2.1. Совершенствование техники выполнения физических качеств.</p>	<p>Применение упражнений с большей скоростью, амплитудой и утяжелением.</p>
3	<p>Техническая подготовка.</p> <p>3.1. Совершенствование ведения мяча с приставленным соперником.</p> <p>3.2. Авторские финты.</p> <p>3.3. Совершенствование приема мяча и последующие действия.</p> <p>3.3. Жонглирование мяча без падения и в движении.</p> <p>3.4. Удары и скидочки головой.</p>	<p>Выполнение ведения мяча + принятие решений, в зависимости от положения соперника.</p> <p>Выполнение обманных движений и их отработка.</p> <p>Выполнение приема мяча с обратной передачей, уходом в сторону или ударом.</p> <p>Выполнение жонглирования мяча с максимальным касанием без падения.</p> <p>Отработка ударов с подброса руками и по летящему мячу в цель.</p>
4	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>4.1. Индивидуальные действия в атаке и обороне.</p> <p>4.2. Групповые действия в атаке и обороне.</p>	<p>Выполнение упражнений в небольших группах и индивидуально.</p>
5	<p>Игровая подготовка.</p> <p>5.1. Правила подвижных игр.</p> <p>5.2. Правила спортивных игр.</p> <p>5.3. Игра в футбол</p>	<p>Максимально полно понять игру, по средством повторения игрового задания.</p> <p>Игры в баскетбол, гандбол, футбол и т.д. по упрощенным правилам.</p> <p>Игровая встреча 2х команд, по правилам футбола.</p>

#### 1.4. Планируемые результаты

**В конце обучения обучающиеся должны  
СОГ- 1, СОГ-2.**

Предметные результаты:

1. Приобретают теоретические и практические знания в процессе освоения учащимися специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Осваивают основные средства общей физической подготовки.

2. Играют по упрощенным правилам в ручной мяч и баскетбол.

Личностные результаты:

1. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),

2 У детей повышается уровень функциональной подготовки.

**СОГ-3, СОГ-4.**

Предметные результаты:

1. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Метапредметные результаты:

1. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
2. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
3. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
4. Выполняют основные действия игры вратаря.

Личностные результаты:

1. У детей повышается уровень функциональной подготовки.
2. Сформированное отношение к здоровому образу жизни и спортивной деятельности.

### **СОГ- 5, СОГ-6.**

Предметные результаты:

1. Приобретают теоретические и практические знания по всем разделам подготовки.

Метапредметные результаты:

1. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
2. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
3. Знают основные правила игры в футбол.
4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

Личностные результаты:

1. Появляется мотивация к учебно-спортивной деятельности.

### **СОГ-7, СОГ-8.**

Предметные результаты:

1. Умеют оценивать игровую ситуацию.
2. Умеют оценивать свои игровые действия.

Метапредметные результаты:

1. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
2. Осуществляют переход от обороны к атаке.
4. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
3. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

Личностные результаты:

1. У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

### **СОГ- 9, СОГ-10**

Предметные результаты:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

Метапредметные результаты:

1. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
2. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.



3. Владеют навыками коллективной игры.

Личностные результаты:

1. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
2. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
3. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

## 2. Организационно-педагогические условия.

### 2.1. Календарный учебный график.

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество часов в год	216
4	Начало занятий	1 сентября
5	Окончание учебного года	31 мая

### 2.2. Условия реализации программа

#### Материально-техническое обеспечение:

спортивный стадион с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 8 шт.;
- футбольные мячи - 20 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- медицин-болл 1 кг. - 10 шт.;
- " 2 кг. - 5 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- фишки переносные - 50 шт.
- накидки - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 6 шт.

**Кадровое обеспечение:** Новикова Анастасия Сергеевна, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория, высшее образование, педагогический стаж – 14 лет, контактный телефон 8(343)2674526.

#### Методические материалы.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);

- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения, игра);
- наглядный (показ иллюстраций, видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);
- эвристический (участие в спортивных соревнованиях).

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)-необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств.**

#### Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы,
- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

#### Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных

комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

#### Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

#### Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

#### Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

#### **Средства развития ОФП для всех возрастных групп**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, проталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

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

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

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)

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.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

Ручной мяч,

Баскетбол,

Волейбол,

Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### **Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование

взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-13 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

### **Техническая подготовка**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### **2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также беседе по знанию теории.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как собеседование, творческое задание.

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в форме беседы.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

СОГ-1,СОГ-2

ФИО	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)
1			
2			

СОГ-3, СОГ-4

ФИО	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 1000 м (без учета времени)
1				
2				

СОГ-5, СОГ-6.

ФИО	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 1000 м (с)
1				
2				

СОГ-7, СОГ-8

ФИО	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 1000 м (с)	Челночный бег 3x10м (с)
1					
2					

СОГ-9, СОГ-10

ФИО	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 3000 м (с)	Челночный бег 3x10м (с)
1					



2					
---	--	--	--	--	--

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1. Каждый тест оценивается по 5-ти уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

**СОГ-1, СОГ-2**

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Передачи мяча в парах 10м за 1 мин	Без ошибки	1 ошибка	2 и более ошибок
2	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	Без касания мяча пола	С касанием мяча пола	Нет

**СОГ-3, СОГ-4**

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Передачи мяча в парах 10м за 1 мин	Без ошибки	1 ошибка	2 и более ошибок
2	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	8 с.	10 с.	12 с.
3	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

**СОГ-5, СОГ-6**

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	20 м	15 м.	12 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)	12	14	16
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 СОГ -7, СОГ-8**

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу точность(м)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
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)	10	12	14
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.4 с.	7 с.	7.5с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

**Группы СОГ -9, СОГ-10**

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность	36 м	32 м	28м
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)	9	10	12
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.2 с.	6.6 с.	7.0с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
5	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
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

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка:

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи, а так же таблица оценивания.

	Раздел	-	+
1	Ориентация на площадке		
2	Свои, чужие ворота		
3	3-4 одновременно играющие команды		
4	игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот		
5	игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот		
6	игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками		
7	умение переключаться от игры в защите в игру в нападение		
8	умение организовывать и завершать атакующие действия		
9	умение осуществлять оборонительные действия		

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативов, соответствующему данному году обучения по общей физической подготовке. Или же оставляет на повторное обучение при не посещении занятий более чем 50% или невыполнении контрольных нормативов.

### 3. Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол. Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веровкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022333

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024