

МУ ДО ТИСУЛЬСКАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Согласовано  
на заседании педагогического совета  
протокол № 4 от 29.06.2020



Утверждено:  
Директор МУ ДО ДЮСШ  
А.А. Майер  
приказ № 19/п от 30.06.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПО МИНИ-ФУТБОЛУ»**

*(стартовый уровень)*

Возраст воспитанников: от 8 до 13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Бабайлов С.П.- тренер-преподаватель  
Булашко И. Н.- зам. директора по УВР

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть .....	4
1.1. Учебный план.....	8
2. Методическая часть.....	9
2.1. Теоретическая подготовка.....	9
2.2. Общая физическая подготовка.....	11
2.3. Специальная физическая подготовка.....	12
2.4. Техническая и тактическая подготовка.....	14
2.5. Нормативные требования .....	17
3. Психологическая подготовка.....	18
4. Воспитательная работа.....	19
5. Информационно - методическое обеспечение.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами футбола (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 27.12.2018 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014 г.;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения;
- Нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ, с учетом примерной программы по футболу и опыта работы лучших тренеров детского и юношеского футбола России.

Футбол – самый массовый из всех игровых видов спорта. В футбол можно играть с детства и зрелого возраста. Занимаются мальчики и девочки – футбол интересен всем.

Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не столько технико-тактическая подготовка занимающихся, а прежде всего, общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола, а также других спортивных и подвижных игр.

Футбол – командная игра. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу, способствует развитию таких ценных качеств, как смелость, настойчивость,

решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися: содержание материала по физической, технической, тактической, психологической подготовке, планы графики распределения учебного материала.

**Цель** – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и игры в футбол, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** *стартовый*

**стартовый** – предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно движение необходимо растущему организму. Физическая культура и футбол, в частности, являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку футболистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Программа стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

**Адресат:** обучающиеся с 8 до 13 лет.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Срок реализации программы – 1 год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академического часа. Рекомендуемый режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в группах 7 - 30 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Виды занятий** - беседа, соревнование, учебно-тренировочные занятия

## **Формы организации познавательной деятельности на учебном занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная (групповая): организация учебно-тренировочного занятия;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных приемов и навыков.

Цель программы направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

### **Основные задачи программы**

*обучающие:*

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- познакомить с принципами здорового образа жизни
- познакомить детей с принципами и правилами игры;
- познакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в футбол;
- обучить игре в футбол;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

*Развивающие:*

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;

- развивать кругозор учащихся: познакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта.

*Воспитательные задачи программы:*

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов, через спортивные успехи талантливых спортсменов Кузбасса, России;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Переводных (контрольных) нормативов;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

### **Условия реализации Программы**

- *условия набора в коллектив:* принимаются все желающие при наличии медицинского допуска.

- *условия формирования групп:* разновозрастные

*материально-техническое оснащение* спортивные залы и площадки; спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (ворота футбольные, мяч футбольный, флаги для разметки футбольного поля, стойки для обводки, конусы, разметочные фишки, координационная лестница.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Насос универсальный. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук. Сетка для переноса мячей. Барьеры 20, 30, 50 см.

### **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

**Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**К концу обучения дети будут знать:**

- историю возникновения и развития футбола как игры;
- основные правила игры в футбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- основные правила проведения соревнований по футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила восстановления организма после тренировок;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- значение и содержание самоконтроля;
- технику выполнения финтов, обработку и приемы ведения мяча;
- функции игроков.

**К концу обучения дети будут уметь:**

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в футбол на уровне соревнований города;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований округа и города;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (табл. 1)

*Таблица 1*

**Режим учебно-тренировочной работы  
и требования по физической и технической подготовке**

Этап подготовки	Минимальный возраст учащихся (лет)	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	8	30	4	Уровень общей физической подготовки

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:*

- групповые учебно-тренировочные и учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- тестирования;
- участие в соревнованиях;

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучение их в других образовательных учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную, судейско-инструкторскую практику, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по



физической подготовке футболистов по годам обучения. Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически-развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

### 1.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки учащихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ спортивно-оздоровительных групп (стартовый уровень)

Содержание	Количество часов
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>136</b>
Общая физическая подготовка.	136
<b>Теоретические занятия</b>	<b>8</b>
Физическая культура и спорт в России.	1
Краткий обзор развития спорта в России. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.	1
Правила организации и проведения соревнований.	1
Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.	1
Краткое сведение о строении и функциях организма человека.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	1
Места занятий, оборудование и инвентарь.	1
Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	1

<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>
--------------	------------

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Тренер – преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

### **ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**

*расчета учебных часов для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения*

Содержание материала	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Общая физическая подготовка	136	16	16	16	16	12	16	16	16	12
2. Специальная физическая и техническая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
4. Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Кол-во учебных часов за год	144	17	17	17	17	13	17	17	17	12

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 дня в неделю по 2 академических часа (45 минут), 4 часов в неделю.

## Содержание программы

### СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

#### **РАЗДЕЛ: Теоретическая подготовка**

**Тема :Техника безопасности.** Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по футболу во избежание травм.

**Тема :История возникновения и развития футбола.** Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

**Тема :Личная и общественная гигиена.** Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Тема :Спортивная тренировка.** Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

**Тема :Физические качества.** Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.

#### **РАЗДЕЛ: Общая физическая подготовка**

##### **Тема :Упражнения для развития силы.**

**Упражнения для развития мышц шеи.** Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками.

##### **Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
3. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

##### **Упражнения для развития мышц живота**

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  
Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

##### **Упражнения для развития мышц туловища**

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

##### **Упражнения для развития мышц спины**

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги), прогнуться.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли.

#### Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

3. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

4. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

5. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.

#### **Тема : Упражнения для развития быстроты.**

##### Упражнения без мяча

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 1 до 6 м.

2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 30 с.

4. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.

5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с.

##### Упражнения с футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать, таким образом, 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

**Тема :Упражнения для развития гибкости.**

**Упражнения без мяча**

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

2. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

**Упражнения с футбольным мячом**

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

2. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

3. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом. То же, но с двумя мячами.

4. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.

5. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

**Тема :Упражнения для развития ловкости.**

**Упражнения без мяча**

1. Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла». Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

**Упражнения с футбольным мячом**

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.

2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.

3. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

4. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.

5. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

**Тема :Упражнения для развития общей выносливости.**

**Упражнения без мяча**

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.

2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.

3. Плавание.

4. Разнообразные подвижные игры.

**Упражнения с футбольным мячом**

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 м.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 м. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 м. После 20-25 раз поменяться.

4. Встать в 6-7 м. от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 м. на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 м. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняется ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

**Тема :Упражнения на расслабление.**

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

#### **РАЗДЕЛ: Специальная физическая подготовка**

#### **Тема : Упражнения для повышения стартовой скорости бега футболиста**

– Упражнения с тягой: Бег «веером» с возвратным сопротивлением резины

Описание: Это упражнение помогает развить стартовую скорость.

Выполнение: Упругость резины должна позволять растянуть её без нарушения техники бега. Возвращаться обучающийся должен, до конусов расположенных сзади по бокам (их видно периферийным зрением), при этом резина должна оставаться натянутой и создавать трудности для начала бега вперед.

Подбегая к конусу, необходимо согнуть ноги, наклон согнутой спиной на прямых ногах - считается ошибкой.

#### **Тема : Упражнения для развития абсолютной скорости бега футболиста**

Прыжки из полуприседа.

Прыжки из выпада со сменой ног в воздухе.

Прыжки через препятствие. Необходимо расставить 10 предметов одной высоты вдоль беговой дорожки так, чтобы они располагались в шахматном порядке на расстоянии 60 см друг от друга. Важно именно перескакивать через препятствия, а не перебегать.

Прыжки на одной ноге. Выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе.

Бег с подскоками.

Прыжки на скакалке.

Работа на сопротивление в паре.

#### **Тема : Упражнения для развития скоростной выносливости футболиста**

Ведение мяча на время - 20-40м.

Ведение мяча (20м), обводка 4-5 стоек на время.

Быстрое освобождение от персональной опеки - игрок находится в поле (без мяча), ему противодействует «противник», по сигналу тренера игрок делает два-три быстрых обманных движения и резко ускоряется на 20-30м.

Выход на мяч - игрок в поле стремительно ускоряется (20-25м) к предполагаемому месту приземления мяча в то время, как другой игрок выполняет удар (либо вбрасывает мяч) из стандартного положения.

Четыре игрока становятся по углам квадрата со стороной 15м. В центре этого квадрата лежит много мячей. По сигналу игроки резко стартуют к центру квадрата, подхватывают по мячу и ведут его в свой угол. Доведя его туда, сразу же снова кидаются к центру за вторым мячом и т.д.

Разрешается также «забирать» чужие мячи, но только из противоположного угла. Выигрывает тот, у кого к моменту, когда все мячи разобраны, их будет больше всего. Вариант: кто быстрее всех приведет в свой угол 5 мячей.

#### **Тема : Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости**

1. Сильно ударить мяч о землю рукой или двумя руками, и бьющему в это время сделать рывок.

Выполнять прыжки в длину с разбега.

2. Половину площадки пробежать с максимальной скоростью. Далее прыжками боком на двух ногах переместится к одной из боковых линий площадки, а вторую половину снова пробежать с большой скоростью. И так несколько раз;

3. На расстоянии 12-15 метров от футбольных ворот на площадке воткнуть в землю палку, а в полуметре от нее положить мяч. Из ворот как можно быстрее пробежать до палки и, оббежав ее, пробить точно в ворота, из которых стартовал;

4. Пробежать несколько раз по кругу с максимальной скоростью;

5. Бег по «кочкам»

### **Тема :Упражнения для развития координации движений и ловкости футболиста**

1) Кинестетическое дифференцирование движений (чувство мяча):

*Волейбол ногами.* Площадка: прямоугольник длиной 6 м и шириной 5 м (или 8х5 м). В качестве «сетки» можно использовать футбольные ворота (или другие ворота, легкоатлетические барьеры, «заграждения», веревку, привязанную к стойкам и т.п.).

Указания. Мяч все время должен находиться в воздухе, касание с полом запрещено. Во время игры запрещается касаться мяча головой.

2) Ориентацию в пространстве.

Половина (5-7) игроков (каждый с мячом) располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга по кругу диаметром около 20 м. Другая половина в рассыпную находится в середине круга. Игроки внутри круга перемещаются бегом в разных направлениях. Каждый из них мгновенно подбегает к любому игроку, стоящему вне круга, на расстояние 3-4 м от него. В тот же момент игрок с мячом внутренней частью стопы должен сделать ему передачу и получить его обратно тем же способом. После этого «внутристоящий» игрок перемещается к другому свободному в данный момент игроку, стоящему вне круга, и т.д.

3) Быстроту двигательной реакции;

Игроки стоят на коленях, в приседе, лежа на животе, в седе, лежа на спине и т.п. на расстоянии 1-2 м один от другого, каждый перед своим мячом, расположенным на линии. В 5 м от линии обозначена еще одна линия (линии можно обозначить с помощью фишек или стоек). По сигналу тренера (свистком или поднятием руки), стоящего между двумя линиями, каждый участник как можно быстрее встает и осуществляет ведение мяча близко от себя внешней частью подъема от одной к другой линии. Добежав до нее, они возвращаются назад к первой линии, и т.д.

4) равновесие (в динамических и статических условиях)

Двое игроков противодействуют друг другу: владеющий мячом старается его удержать, а второй игрок стремится им овладеть. Когда это ему удастся, игроки меняются ролями. При блокировании мяча игроки пытаются вывести друг друга из равновесия, но соблюдая правила игры.

Пары игроков выполняют упражнение на ограниченной поверхности поля (например, 10 пар занимаются в квадрате 30х30 м).

5) Игры для комплексного совершенствования разных координационных способностей футболистов.

Игра «7х7» на 8 ворот. Поле: квадрат со стороной 40 м. Цель: забить как можно больше голов. Ход игры. В разных частях поля размещается 8 малых ворот



шириной 2 м (в этих целях можно использовать стойки, фишки и т.п.). Число ворот на одни ворота больше числа соперничающих игроков в команде. В связи с этим одни из ворот всегда остаются менее защищенными. Одна из команд, владеющая мячом, стремится разыграть мяч между своими игроками и атакует наименее защищенные ворота. Игрок имеет право касаться мяча не более трех раз; самое позднее при третьем касании мяча он должен сделать передачу партнеру. Очко присуждают, когда мяч после передачи пересечет "пространство" с любой стороны ворот и им овладеет партнер по команде. Команда, которая не владеет мячом, пытается защищать ворота от «гола» и перехватить либо выбить мяч по футбольным правилам. Когда ей это удастся, она становится атакующей командой и т.д. После выхода мяча за пределы поля от игрока одной из команд игру возобновляет любой игрок другой команды ногой с места, где мяч вышел за границы площадки. Примерное время игры: 15-45 мин.

**Тема :Упражнения для развития специальной силы футболиста**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Тема :Упражнения на развитие силы для вратарей**

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
  - то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
  - в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
  - в упоре лежа хлопки ладонями
  - упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
  - сжимание теннисного (резинового) мяча
  - многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
  - броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
  - ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
  - серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

**Тема :Упражнения для развития специальной быстроты футболиста**

– повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)

– медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях

– бег с изменением направления (до 180 градусов)

– бег прыжками

– эстафетный бег

– бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.п.

– «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.

– бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки

– бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами

– бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)

– ускорения и рывки с мячом (до 30 м)

– обводка препятствий на скорость

– рывки к мячу с последующим ударом по воротам

– выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### **Тема :Упражнения на развитие быстроты для вратарей**

– из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга

– из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча

– ловля мячей, пробитых по воротам

– ловля теннисного мяча

#### **Тема :Упражнения для развития ловкости футболиста**

– прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой

– то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов

– прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами

– 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 (на газоне футбольного поля)

– удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой

– ведение мяча головой

– парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

#### **Тема :Упражнения на развитие ловкости для вратарей**

– прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)

- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

**Тема :Упражнения для развития специальной выносливости футболиста**

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры.
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

**Тема :Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей**

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

**Тема :Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча**

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

**Тема :Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей**

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

**РАЗДЕЛ: Техническая подготовка**

**Тема :Техника передвижения без мяча** включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока (перемещения), технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции, остановки.

Бег: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным шагом, бег приставным шагом.

Перемещения: в виде ходьбы, медленного бега, ускорений, бега спиной вперед, прыжков, приставных шагов.

Прыжки: прыжки толчком одной ноги, прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

Остановки: остановка прыжком, остановка выпадом.

Тема :Техника владения мячом: техника полевого игрока (охватывает удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, отбор мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и т.д.), техника вратаря.

Удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар подъемом и удар внешней частью подъема, удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар подошвой, удар коленом и удар бедром, удар носком.

Удары по мячу головой: лбом, боковой частью головы, затылком, в опорном и безопорном положении (прыжке). Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой в прыжке с разбега.

Приемы (остановки) мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью, головой.

Ведение мяча (ногой): последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема внутренней стороной стопы, носком.

Уклоны и финты: ложный уклон с пасом в противоположную сторону, ложный удар, уклон со сменой ритма, обратный уклон.

Финты (состоят из отвлекающей (ложной) части и последующего действия). Отвлекающими движениями могут быть: ложный замах ногой, переступание через мяч, мах ногой над мячом, наклоны туловища в стороны, вперед и т. п.

– Финты «уходом»: выпадом, переносом ноги через мяч, двойной перевод, фамильные. Все: с движением, в сторону, вперед, назад.

– Финты «Ударом» ногой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Ударом» головой: с уходом, с «убиранием» мяча, с «пропусканием» мяча

– Финты «Остановкой» ногой

– Финты «Остановкой» туловищем (с «пропусканием» мяча)

– Финты «Остановкой» головой: с «пропусканием» мяча

Остановки: остановка ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). Остановка туловищем (грудью, животом). Остановка головой (средней частью лба).

Отбор мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо.

Техника игры вратаря: стойка, передвижение вратаря, ловля мяча, броски и падения за мячом (бросок мяча одной рукой, бросок мяча сбоку, бросок мяча снизу, бросок мяча двумя руками), отбивания и переводы мяча, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

## **РАЗДЕЛ: Тактическая подготовка**

### **Тема :Тактика нападения.**

#### ***1. Индивидуальная тактика***

### *Стартовый уровень*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Ведение. Обводка. Удары по воротам. Передачи: по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная), по дистанции (короткая, средняя, длинная).

#### 2. Групповая тактика

– комбинации при стартовых положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот);

#### 3. Командная тактика: быстрое нападение, постепенное нападение.

Быстрое нападение: переход от обороны к атаке, создание голевой ситуации и удар по воротам, возвращение игроков участвовавших в обороне на свои места в линию атаки, быстрая передача мяча находящемуся впереди.

Постепенное нападение: (1) Развитие атаки: постепенное передвижение к воротам соперников за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. (2) завершение атаки: создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

### **Тема :Тактика защиты.**

**1. Индивидуальные действия** в обороне: противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Индивидуальные действия: правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча.

#### **2. Групповые действия.**

Организованные действия игроков защиты против атакующих соперников:  
– способы взаимодействия 2-х игроков в защите: страховка, противодействие комбинации в «стенку», «скрещивание»;

**Тема :Тактика вратаря:** действия в обороне, действия в воротах, действия на выходах, действия в организации атаки, организация атаки при ударе от ворот, организация ответной атаки, руководство действиями партнеров.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Предметные результаты:

обучающиеся должны

*Знать:*

– простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

– планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

*Иметь навыки:*

техники движений в футболе;

командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, футболом с соблюдением правил техники безопасности.

## Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

### Текущий контроль

Нормативы для текущего контроля уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	Уровень
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
1.	Бег 30м (сек)	7.0	6.2	6.0	5.9	5.7	5.6	стартовый
2.	Бег 300м (сек)			65	63	62	58	стартовый
3.	Прыжок в длину с места (см)	109 и ниже	120 и ниже	129 и ниже	139 и ниже	150 и ниже	160 и ниже	стартовый
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>								
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек)		7.4	7.2	6.8	6.6	6.4	стартовый
2.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	15	17	20	23	27	35	стартовый
3.	Жонглирование		3	4	5	7	10	стартовый



*Текущий контроль «Техническая подготовка».*

**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

1. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м, юниоров – 16,5 м.

2. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Оценивается время преодоления всей дистанции, величина которой зависит от возраста испытуемых.

***Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу***

1. Размеры футбольного поля.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в футбол.
4. Терминология в футболе.
5. Футбол-это олимпийский вид спорта?
6. Как переводится слово «футбол».
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по футболу.
8. Каких известных российских футболистов и тренеров вы знаете?
9. Режим дня занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Состав команды в футболе.
13. Права и обязанности игроков в футболе.
14. В какой стране футбол получил наибольшее распространение.
15. Сколько игроков-футболистов могут одновременно находиться на футбольном поле во время проведения соревнования.

**Промежуточная аттестация**  
**Нормативы для текущего контроля уровня общей и специальной**  
**физической подготовленности**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	Уровень
1.	Бег 30м (сек)	6.9	6.1	5.9	5.8	5.6	5.5	стартовый
2.	Бег 300м (сек)			64	62	61	57	стартовый
3.	Прыжок в длину с места (см)	111 и ниже	122 и ниже	131 и ниже	141 и ниже	152 и ниже	162 и ниже	стартовый
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>								
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек)		7.3	7.1	6.7	6.5	6.3	стартовый
2.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	17	19	22	25	29	37	стартовый
3.	Жонглирование		6	7	8	10	13	стартовый

**Тестовые задания для оценки уровня технической подготовки**  
**СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

*Для полевых игроков*

1. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот зависит от возраста испытуемых: для детей – 8 м, подростков – 10 м, младших юношей – 12 м, старших юношей – 14 м, юниоров – 16,5 м. Выполнение: от 50%

2. Футбольный «слалом». Ведение мяча по коридору длиной 40 м с обозначенными флажками. Засчитывается выполнение без нарушений.

*Для вратарей*

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется в квадрат шириной 3м. Оценивается точность приземления мяча.

***Вопросы для промежуточной аттестации по теоретическому разделу***

1. Понятие «физическая культура».
  2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
  3. Основные сведения о спортивной квалификации.
  4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
  7. Восстановительные мероприятия в спорте.
  9. Основные сведения о технике игры
  10. Средства и методы технической подготовки.
  11. Классификация приёмов техники игры.
  12. Понятие о гигиене и санитарии.
  13. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
  14. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
  15. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
1. Профилактика вредных привычек.

## **Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации Программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы работы:**

1. Наглядно-зрительные приемы:
  - показ физических упражнений;
  - использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
  - имитация (подражание)
  - зрительное ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка;
3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания**:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:
  - физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
  - технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
  - технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
  - технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.
2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.
3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.
4. Технология интегрированного занятия  
Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметных областей и видов спорта. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

### **Список литературы для педагога:**

1. Бакулев, С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2006. - № 22. - С. 3-9.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. - Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. - 542 с.
4. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. - 352 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры. Т. 2 / под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. И доп. - Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 256 с.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. для фак. физ. Воспитания пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. - Москва : Просвещение, 2005. - 360 с.

### **Список литературы для учащихся и родителей (законных представителей):**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111с.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с. – (Азбука спорта).