

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

г. Киров Калужской области



Принято

на заседании РМО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 1

30.08.2023 г.

Утверждаю: директор МКОУ  
«МКОУ №8» г. Кирова

Куричева Т.Г.

Приказ № 32

«01» 09 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Футбол»**

Тематическая направленность: физкультурно - спортивная  
Уровень программы - ознакомительный, модифицированная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Гришков Николай Юрьевич  
Учитель физической культуры  
МКОУ «СОШ №8» г. Кирова

Кировский район  
Калужская область  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4-6</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1.Пояснительная записка</b>	
Направленность программы.....	7
Актуальность программы.....	7-8
Новизна программы.....	8
Педагогическая целесообразность.....	8-9
Отличительные особенности программы.....	9
Адресат программы .....	10
Объем и срок освоения программы.....	10
Уровень освоения.....	11
Формы организации ОП и виды занятий по программе.....	11 -12
Режим занятий.....	12
<b>1.2 Цель и задачи программы.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3.Содержание программы</b>	
Учебный план .....	16
Содержание учебного плана .....	16-17
<b>1.4.Планируемые результаты.....</b>	<b>18</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
Календарный учебный график .....	19-23
<b>Учебно-методический комплекс программы</b>	
«Футбол» .....	24
Материально–техническое обеспечение программы.....	24
Формы аттестации.....	25
Оценочные материалы.....	26
Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы .....	27
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ</b>	

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ .....	33
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.....	34

### Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
<b>Составитель и ответственный за реализацию программы:</b>
Гришков Николай Юрьевич, педагог МКОУ «СОШ №8 «. Г. Кирова
<b>Образовательная направленность:</b>
Физкультурно- спортивная
<b>Цель программы:</b>
Формирование у ребят навыков и технических приемов игры в футбол.
<b>Задачи программы:</b>
<p><i>в обучении</i> - у обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы, как во время соревнований, так и в условиях игры в футбол, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении соревнований по футболу.</p> <p><i>в воспитании</i> - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований.</p> <p><i>в развитии</i> - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.</p>
<b>Возраст обучающихся:</b>
от 12 до 17 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2023г.
<b>Срок реализации программы:</b>
1 год, 34 часа в год
<b>Нормативно - правовое обеспечение программы:</b>
1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-

ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г. 3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9. Нормативно–правовые документы учреждения:

–Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ №8»;

– Положение об организации дополнительного образования МКОУ «СОШ №8» г.Кирова;

–Учебный план;

–Календарно учебный график;

–Правила внутреннего трудового распорядка;

–Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

–Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

– Положение о порядке деятельности по разработке, реализации, обновлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;

–Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий;

– Инструкции по технике безопасности.

**Методическое обеспечение программы:**

Материально - техническое обеспечение: спортивный зал , соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, персональный компьютер, проектор, экран, футбольные мячи .

Методическое обеспечение:

- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);
- разработки занятий в рамках программы;
- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;
- методическая и учебная литература;
- интернет-ресурсы.
- диагностические материалы
- дидактические материалы

Язык реализации программы – русский.

**Направленность программы** - спортивная. Данная программа построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, и направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание, социализацию, профессиональную ориентацию подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры.

Программа реализуется на базе МКОУ «СОШ №8» г. Кирова. Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г. 3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Нормативно–правовыми документами учреждения.

### **Актуальность**

Дети в возрасте 12-17 лет достигают наиболее высоких темпов физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, стремление к творчеству. У подростков закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Настоящая программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей Министерства образования РФ.

### **Новизна программы**

Данная Программа представляет разнообразные технические приёмы в футболе, раскрывает особенности учащихся в разных игровых ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных игровых условиях. Это и определяет новизну Программы.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления игры в футбол. Она даёт практические советы относительно тонкостей игры в футбол.

Учитывая тягу молодых людей указанного возраста к самостоятельности, романтике и высокую степень социализации личности, программа «Футбол» предполагает проводить и участвовать в соревнованиях по футболу.

Объединение «Футбол» - это детское объединение, в котором воспитываются такие качества как отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и

интеллектуальные способности, усидчивость и трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность и организованность

### **Отличительная особенность**

**Особенностью** программы является объединение «Футбол», которое позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях футболом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в футбольной команде на спортивном соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по футболу воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Программа является модифицированной.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет.

Уровень физического развития подростков 14-15 лет, а тем более обучающихся юношей и девушек в ВОЗ росте 15-17 лет существенно выше, чем у подростков 12-13 лет, они быстрее адаптируются к спортивным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут на себя обязанности помощников руководителя, организуя свои потребности в игре футбол, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практика, а особенно успешная практика подобных действий, дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость», почувствовать «идентичность», тождественность» самому себе через собственный опыт и собственную активность.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований

Количество детей в группах 15 человек.

### **Объем программы и сроки реализации**

Продолжительность образовательного цикла – один год обучения.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 часа в неделю на протяжении учебного года.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня. В ее основе развитие личности ребенка в процессе предлагаемой ему деятельности.

## **Формы организации ОП и виды занятий по программе**

Обучение детей в спортивном объединении футбол происходит в очной форме.

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте, а при его закреплении – способом практикования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

Основные методы воспитания, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

Метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы – традиционные и нетрадиционные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – занятие-соревнование, , тренинг и др.

По дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа спортивного объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта



здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.

- личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

### **Режим занятий**

Организация обучения по программе осуществляется на базе МКОУ «СОШ №8» г. Кирова.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 час в неделю на протяжении одного учебного года.

## **1.2.ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### ***Цель программы:***

- *обучающий аспект* - усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний о туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму;

- *воспитательный аспект* - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Исходя из этого, общей целью воспитательной работы по программе можно принять одно из определений целей воспитания - «формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой». Раскрывается это общее понятие цели в подцелях: воспитание в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания в туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и

трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни; формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;

- *развивающий аспект* - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в спортивном туристском походе II к. с. и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

**Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:**

- *в обучении* - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке соревнований по футболу. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны приобрести умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке спортивных соревнований и походов;

- *в воспитании* - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы он своими действиями не наносил вреда природе, окружающим и самому себе. В то же время обучающиеся должны уметь аргументировано, и с достоинством отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности, вплоть до поощрения индивидуализма в силу преобладания индивидуальных форм работы, как во время тренировок, так и во время соревнований. Одновременное занятие этими видами спорта, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к спортивному походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина;

- *в развитии* - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развить в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований, так и в походе - это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план первого года обучения

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 1 час на одну в неделю, 34 часа в год

№№ п/п	Тематика	теория	практика	Общее кол-во часов	Форма контроля
1	Введение. Краткая характеристика игры в футбол.	1			беседа
2	Футбольная техника	1	4	5	соревнования
3	Технические приёмы	2	3	5	практикум
4	Игра футбол по основным правилам	2	4	6	соревнования
5	Правила игры в футбол. Новые правила	2	3	5	тестирование,
6	Профилактика травматизма	2	1	3	тест
7	Взаимодействие игроков разных позиций на игровом поле	2	5	7	соревнования
8	Основы здорового образа жизни		1	2	тест
9	Современные методы и технические приёмы игры в футбол		1	1	Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	

#### Планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются выполнение разрядных требований, испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

#### *Ожидаемый результат обучения по данной программе предполагает:*

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся

- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Спортивная секция по футболу »

на 2022– 2023 учебный год

№ п-п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	
2.	1	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1	
3.	1	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста		1
4.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.		1
5.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.		1
6.	1	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.		1
7.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.		1
8.	1	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.		1
9.	1	ОФП.		1
10.	1	СФП		1
11.	1	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.		1
12.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.		1

13.	1	Обучение и совершенствование техники обманных движений.		1
14.	1	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.		1
15.	1	Учебная игра.		1
16.	1	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.		1
17.	1	Судейская практика		1
18.	1	Подвижные игры с элементами футбола.		1
19.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.		1
20.	1	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.		1
21.	1	ОФП.		1
22.	1	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.		1
23.	1	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.		1
24.	1	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.		1
25.	1	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.		1
26.	1	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.		1
27.	1	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.		1
28.	1	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.		1
29.	1	Обучение тактическим действиям в защите.		1
30.	1	Развиваю Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.		1
31.	1	Обучение и совершенствование техники позиционного		1

		нападения.		
32.	1	Обучение и совершенствование техники защиты.		1
33.	1	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.		1
34-35	1	Итоговое занятие.		1
Итого	35	часов		

## **Учебно – методический комплекс программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе необходим , спортивный зал, футбольное поле.  
Необходимый спортивный инвентарь :

- футбольные мячи
- распределительные фишки, футбольные ворота. <https://rfs.ru/projects/russian-football/futbolvshkole> сайт футбол России.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### **Формы аттестации / контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенствах . В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по практическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) .

### **Методическое обеспечение**

#### **5. Контрольные упражнения и нормативы**

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 ч

7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

#### По специальной физической подготовке

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

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

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

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

По технической подготовке:

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

Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.



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

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

#### Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

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

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

#### Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль) Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

#### Нормативные требования для групп начальной подготовки 8-9 лет

1. по общей физической подготовке:

1.	Челночный бег 3x10 или бег 30 ч с высокого старта (сек)	10,0 6,0	9,5 5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью цепи (м)	1,5	2
6.	Ходьба на лыжах (км) В бесснежных районах: езда на	1 2	2 3
7.	Плавание (любым способом) (м)	12	25
8.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

## 2. по технической подготовке

1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 6 м - из трех попыток (сек)	12	9,5
3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

## Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

1	2	3	4	5	6	7	8	9
По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей								
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0					
3. бег 400 м (сек)				67.0	65.0	64.0	61.0	59.0
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500				
5. 12-минутный бег (м)					3000	3100	3150	3200
6. бег 10х30 м (сек)							4.50	4.40
7. прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225	240	250
8. тройной прыжок с/м (см)	450	460	520	560	600			
9. пятерной прыжок (м)						12.00	12.50	13.00
По специальной физической подготовке для полевых игроков								
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
2. бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов			45	55	65	75	80	85

правой и левой ногой (м)								
По технической подготовке для полевых игроков								
1. удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей								
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43
2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60
3. бросок мяча на дальность(м)				20	24	26	30	32

### *Используемая литература*

Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.

Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.

Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.

Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.