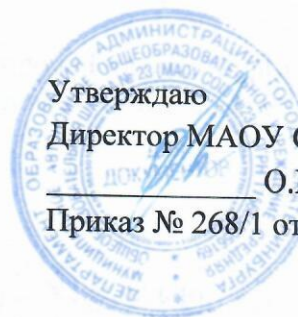


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №23

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 28.08.2020г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор MAOU СОШ № 23  
О.В. Михайлова  
Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Футбол – моя любимая игра»**

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Новикова Анастасия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020

## Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	4
1.3	Содержание программы	5
1.3.1	Учебно-тематический план	5
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	6
1.3.3	Планируемые результаты	14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	26
2.3	Формы аттестации	26
2.4	Методическое обеспечение	29
2.5	Список литературы	30

# 1. Комплекс основных характеристик 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 любимая игра» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-9 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.

**Педагогическая целесообразность** образовательной деятельности по программе «Футбол - моя любимая 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 по программе «Футбол моя любимая игра».

**Участники программы:**

Участниками программы являются дети 7 - 12 (13 лет).

Образовательный цикл - 3 года.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

- СОГ 1 года 7- 8 лет;
- СОГ 2 года 9-10 лет;
- СОГ 3 года 11-12 (13 лет)

В группы принимаются учащиеся 7-13 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии 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 МАОУ СОШ №23

### Режим занятий и наполняемость учебных групп

год обучения	Возраст	количество детей в группе	Занятия	
			всего за неделю	продолжительность занятия
СОГ 1-го год	7-8 лет	15	3	90 мин
СОГ 2-го года	9-10 лет	15	3	90 мин
СОГ 3-го года	11-13 лет	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 любимая игра» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

### 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.

Решение задач, поставленных перед учебными группами предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

### **Особенности содержания программы:**

#### **СОГ 1 года обучения**

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

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

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

#### **СОГ 2 года обучения**

В спортивно оздоровительной группе второго 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 3 года обучения**

На третьем году 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.

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

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

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

Мониторинг отслеживания результатов прописан в главе «Педагогический контроль».

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебно-тематический план**

<b>Разделы программы</b>	<b>СОГ-1</b>	<b>СОГ-2</b>	<b>СОГ-3</b>
Теория	12	10	8
ОФП	60	50	38
Техника	24	25	30
Тактика	10	15	28
Игровая	22	24	28
Инструкторская практика	0	6	6
Всего ббб	222	222	222

### **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

#### **Задачи обучения для групп:**

##### **СОГ 1:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в футбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

##### **СОГ 2:**

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.
7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

##### **СОГ 3:**

1. Укреплять здоровье, закалять организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
2. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
5. Совершенствование тактики командных действий.
6. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)**

##### **1. Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

## **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

## **3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

## **4. Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. 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, переталкивание, 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 полуприседе.
  - 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).

### **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основной 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.

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

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	практика	
<b>1</b>	<b>теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	3		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	12		
	Всего по разделу	12		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	1	15	Тестирование
2	Силовые способности	1	13	
3	Быстрота	1	11	
4	Гибкость	1	7	
5	Ловкость	1	9	
	Всего часов	5	55	
	Всего по разделу	60		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Техника защиты	1	11	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения	1	11	
	Всего часов	2	22	
	Всего по разделу	24		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика защиты	1	4	наблюдения
2	Тактика нападения	1	4	
	Всего часов	2	8	
	Всего по разделу	10		
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра	1	15	наблюдения
2	Спортивные игры	1	5	
	Всего часов	2	20	

	Всего по разделу	22		
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>			
	Всего по разделу	0		
	Всего часов	23	199	
	Итого часов		228	

### СОГ-2 (9-10 лет)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	практика	
<b>1</b>	<b>теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	10		
	Всего по разделу	10		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	1	9	Тестирование
2	Силовые способности	1	9	
3	Быстрота	1	9	
4	Гибкость	1	9	
5	Ловкость	1	9	
	Всего часов	5	45	
	Всего по разделу	50		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Техника защиты	1	12	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения	1	11	
	Всего часов	2	23	
	Всего по разделу	25		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика защиты	1	7	наблюдения
2	Тактика нападения	1	6	
	Всего часов	2	13	
	Всего по разделу	15		
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра	1	11	наблюдения
2	Спортивные игры	1	11	
	Всего часов	2	22	
	Всего по разделу	24		
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>			
	Всего по разделу	4		

	Итого часов	228		
<b>СОГ -3 (11-13 лет)</b>				
№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	практика	
<b>1</b>	<b>теоретическая подготовка</b>			
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседование, тест-задания, экзамены по билетам
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	3		
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	1		
5	Правила игры	1		
6	Оборудование и инвентарь	1		
	Всего часов	8		
	Всего по разделу	8		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость	1	7	Тестирование
2	Силовые способности	1	7	
3	Быстрота	1	7	
4	Гибкость	1	6	
5	Ловкость	1	6	
	Всего часов	5	33	
	Всего по разделу	38		
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
1	Техника защиты	1	14	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения	1	14	
	Всего часов	2	28	
	Всего по разделу	30		
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
1	Тактика защиты	1	11	наблюдения
2	Тактика нападения	1	11	
	Всего часов	2	22	
	Всего по разделу	24		
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>			
1	Учебная игра	1	13	наблюдения
2	Спортивные игры	1	13	
	Всего часов	2	26	
	Всего по разделу	28		
<b>6</b>	<b>Инструкторская практика</b>			
	Всего по разделу	6		
	Итого часов	222		

### 1.3.3. Планируемые результаты

**В конце обучения обучающиеся должны**

#### **СОГ- 1**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

#### **СОГ- 2**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
10. Приобретают практику судейства игр.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

#### **СОГ- 3**

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры. обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.



5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.
9. Владеют навыками коллективной игры.
10. Осуществляют практику судейства соревнований.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график (1 год обучения).

Тема Занятия	Месяц № урока	Элементы содержания (3 занятия в неделю)	Количество часов
Правила.	Сентябрь 1-2	1.Размеры площадки. 2.Основные ошибки. 3.Техника безопасности. 4.Правила соревнований.	4
Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Сентябрь 3-4	1.Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. 2.Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. 3.Обучение ударам средней частью подъёма. 4.Игра без вратарей.	4
	Сентябрь 5-6	1.Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. 2.Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. 3.Совершенствование ударов средней частью подъёма. 4.Обучение ударам внутренней частью подошвы. 4.Игра без вратарей.	4
	Сентябрь 7-8	1.Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. 2.Обучение отбору мяча с выбиванием. 3.Обучение отбору мяча с выпадом.	4

		4.Игра без вратарей.	
	Сентябрь 9-10	1. Совершенствование отбора мяча с выпадом. 2. Обучение отбору мяча подкатом. 3. Обучение удару внутренней стороной стопы. 4. Обучение остановке внутренней стороной стопы. 5. Игра без вратарей.	4
Техника игры вратаря.	Сентябрь 11-12	1.Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). 2.Обучение приему мяча, катящегося навстречу. 3.Обучение броску мяча на точность. 4.Игра с вратарями.	4
Техника игры вратаря.	Октябрь 13-14-15	1. Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. 2. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. 3.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 4.Игра с вратарями.	6
Определение уровня скоростно-силовой под.	Октябрь 16-17	1.Бег 30м. 2.Прыжок в длину с места. 3.Метание 5 теннисных мячей на точность. 4.Бег 200м. 5.Удар футбольного мяча на дальность. 6.Вбрасывание футбольного мяча. 7.Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм.	4

		8.Игра с вратарями.	
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Октябрь 18-19	1.Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. 2.Встречная эстафета с ведением мяча.  3.Подвижная игра с элементами футбола.  4.Игра с вратарями.	4
	Октябрь 20-21	1. Обучение ударам средней частью подъема. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	4
	Октябрь 22-23	1.Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Совершенствование остановки мяча подошвой. 3. Игра с вратарями.	4
	Октябрь 24-25	1. Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	4
	Октябрь 26-27-28	1. Обучение ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. 3. Игра с вратарями.	6
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по	Ноябрь 29-30	1. Совершенствование ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Игра с вратарями.	4
	Ноябрь 31-32	1. Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	4

мячу.		2. Обучение отбору мяча выпадам у партнера, ведущего мяч навстречу. 3. Игра с вратарями.	
	Ноябрь 32-33	1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча зигзагами. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	4
	Ноябрь 34-35	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. 2. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	4
	Ноябрь 36-37	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. 2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. 3. Учебная игра.	6
	Ноябрь 38-39	1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. 2. Учебная игра.	4
	Декабрь 40-41	1. Обучение ударам внутренней стороной стопы. 2. Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	6
	Декабрь 42-43	1. Обучение ударам головой по подвешенному мячу. 2. Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.	4

		3. Обучение вбрасыванию мяча. 4. Учебная игра.	
Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Декабрь 44-45-46	1. Совершенствование отбора мяча выпадам. 2. Совершенствование отбора мяча подкатом. 3. Учебная игра.	6
	Декабрь 47-48	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	4
	Декабрь 49-50-51	1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. 2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. 3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема. 4. Учебная игра.	6
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Декабрь 52-53	1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. 2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	4
	Январь 54-55-56	1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.	6

		3. Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. 4. Подвижная игра с элементами футбола.	
	Январь 57-58	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	4
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Январь 59-60-61	1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу. 2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	6
	Январь 62-63	1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч. 2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом. 3. Учебная игра.	4
	Февраль 64-65	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу. 4. Учебная игра.	4
	Февраль 66-67	1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 4. Учебная игра.	4
	Февраль	1. Обучение подбиванию мяча.	4

	68-69	2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	
	Февраль 70-71	1. Совершенствование удара средней частью подъема в цель. 2. Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема. 3. Учебная игра.	4
	Февраль 72-73	1. Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы. 2. Подвижная игра с элементами футбола. 3. Учебная игра.	4
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу.	Февраль 74-75	1. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Подвижная игра с элементами футбола.	4
	Март 76-77-78	1. Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу. 2. Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу. 3. Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. 4. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. 5. Учебная игра.	6
	Март 79-80	1. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для	4

		<p>остановки его внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	
	Март 81-82	<p>1. Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.</p> <p>2. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.</p> <p>3. Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.</p> <p>4. Учебная игра.</p>	4
	Март 83-84	<p>1. Подвижная игра с элементами футбола.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	4
	Март 85-86	<p>1. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель.</p> <p>2. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель.</p> <p>3. Учебная игра.</p>	4
Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и	Март 87-88	<p>1. Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.</p>	4



отбора мяча. Техника ударов по мячу.		2. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель. 3. Учебная игра.	
	Апрель 93-94	1. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. 2. Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. 3. Учебная игра.	4
	Апрель 95-96	1. Обучение остановке мяча грудью и бедром. 2. Учебная игра.	4
	Апрель 97-98	1. Обучение ведению мяча по прямой с имитацией остановки подошвой по зрительному сигналу. 2. Совершенствование обманного движения на остановку мяча во время ведения. 3. Учебная игра.	4
	Апрель 99-100	1. Подвижная игра с элементами футбола. 2. Учебная игра.	4
	Апрель 101-102	1. Обучение развитию атаки флангом крайним защитником и нападающим. 2. Учебная игра.	4
Развитие скоростно-силовых качеств.	Апрель 103-104	1. Обучение приему мяча, катящегося навстречу по земле и летящего навстречу на уровне живота и груди. 2. Игра в ручной мяч.	4
	Апрель 105-106	1. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. 2. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. 3. Обучение вбрасыванию мяча на точность.	4

		4. Игра в ручной мяч.	
Развитие скоростно-силовых качеств.	Май 107-108	1. Обучение приему мяча в прыжке после отскока от земли. 2. Обучение приему мяча в прыжке после вбрасывания его партнером. 3. Игра в ручной мяч.	4
	Май 109-110	1. Обучение ударам по мячу средней частью подъема с рук на дальность. 2. Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. 3. Обучение вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность. 4. Обучение вбрасыванию мяча рукой снизу на точность. 5. Игра в ручной мяч.	4
Определение уровня скоростно-силовой под.	Май 111-112	1. Бег 30м. 2. Прыжок в длину с места. 3. Метание 5 теннисных мячей на точность. 4. Бег 200м. 5. Удар футбольного мяча на дальность. 6. Вбрасывание футбольного мяча. 7. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. 8. Учебная игра.	4
Матчевые встречи.	Май 113-114	1. Выполнение технико-тактические действия в игре.	4

## 2.2. Условия реализации программа

### Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивный стадион с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 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 - 20 шт.
- накидки - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 6 шт.

**Кадровое обеспечение:** Новикова Анастасия Сергеевна, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория, высшее образование, педагогический стаж – 13 лет, контактный телефон 8(343)223 60 50.

## 2.3. Формы аттестации

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.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

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

### Теоретическая подготовка

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

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

### Общефизическая подготовка.

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

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной ДЮК- ФП №1. Каждый тест оценивается по 5-и 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

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

Используются следующие тестовые упражнения:

#### **Группы СОГ -1**

<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	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 -2**

<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
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 -3

№	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

Формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

#### 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. Для юных футболистов (10-13 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открытие» для получения мяча от партнёра, владевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;

- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

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.

## **2.4. Методическое обеспечение**

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.

## 2.5. 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. Манакон «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. Колодницкий, 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)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022