

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования муниципального образования город Краснодар
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

Принята на заседании
педагогического/методического совета
протокол № 8 от 25.05.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «ЦТР
«Центральный»

А.Ю. Спивакова
приказ № 86-У от 25.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Юный футболист»

Уровень программы базовый

Срок реализации программы 1 год (144 часа)

Возрастная категория от 6 до 15 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID – номер Программы в Навигаторе: 47222

Автор-составитель:
Малахов Александр Владимирович
педагог дополнительного образования

Краснодар 2023

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный футболист» - **физкультурно-спортивная.**

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой *педагогической целесообразности* работы по программе «Юный футболист». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Юный футболист» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Юный футболист» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться футболом с «нуля», а также решает вопрос воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность

Заключается в освоении двигательных действий игры в футбол и сопряженных с ними физических упражнений, которые являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться

человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

1.3. Отличительная особенность данной программы;

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Юный футболист». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

1.4. Адресат программы;

Программа предназначена для группы детей от 6 до 15 лет, с любым видом и типов психофизиологических особенностей (в том числе с талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Группы могут быть разновозрастные.

Наполняемость группы - 10 человек.

Условия приема: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Программа предназначена для детей без специальной подготовки. Ребенок может быть зачислен на обучение, в течение всего учебного года.

1.5. Уровень программы, объем и срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Уровень программы – базовый.

Программа рассчитана на 1 год (144 часа.) Планируется распределение материала из расчета 4 часа в неделю.

1.6. Формы обучения;

Формы обучения – очная.

1.7. Режим занятий;

Программа рассчитана на 144 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 часа. Режим занятий по 40 минут, перерыв между занятиями - 10 минут. Для детей дошкольного возраста занятия по 30 минут, перерыв – 10 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые.

Виды занятий: практические занятия, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния футбола, правил соревнований по футболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение, пас и отработка удара по воротам. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Формы занятий:

- Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- движения от простого к сложному, выстраивая логику освоения

основных тематических разделов программы;

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

2. Цель и задачи программы

Цель – формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- Дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- Дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- Обучить формированию индивидуального двигательного режима.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Сформировать начальные навыки судейства;

Личностные:

- Способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- Развивать мотивацию к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- Способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.

Метапредметные:

- Формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- Развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- Формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- Формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

3. Учебно-тематический план и содержание учебно-тематического плана

3.1. Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------|--------|--------------|--|
| | | Всего | Теория | Практик а | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | История возникновения футбола | 2 | 2 | - | Опрос, педагогическое наблюдение |

| | | | | | |
|-----|--|-----|----|-----|--|
| 3. | Правила игры в футбол (основные понятия) | 2 | 2 | - | Опрос, педагогическое наблюдение |
| 4. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю | 2 | 2 | - | Опрос, педагогическое наблюдение |
| 5. | Техническая подготовка | 26 | 4 | 22 | Задания на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений. |
| 6. | Тактическая подготовка | 74 | 4 | 70 | Выполнение контрольных упражнений |
| 7. | Физическая подготовка | 10 | - | 10 | Выполнение контрольных упражнений |
| 8. | Подвижные игры и эстафеты | 12 | - | 12 | Соревнования, Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке |
| 9. | Игра в футбол малыми составами | 6 | - | 6 | Задания на выявление уровня специальной подготовки |
| 10. | Соревнования. Контрольные испытания | 8 | - | 8 | Турниры, соревнования |
| | ИТОГО | 144 | 16 | 128 | |

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: знакомство с учащимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики учащихся.

Тема 2. История футбола (2 часа)

Теория: История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

Тема 3. Правила игры в футбол (2 часа)

Теория: Правила игры в футболе. Жесты судей.

Тема 4. Санитарно-гигиенические требования. (2 часа)

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

Тема 5. Техническая подготовка (26 часов)

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным

сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

Тема 6. Тактическая подготовка. (74 часа)

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

Тема 7. Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча.

Тема 8. Подвижные игры и эстафеты (12 часов)

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь».

«Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

Тема 9. Игра в футбол малыми составами (6 часов)

Практика: Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6

Тема 10. Соревнования. Контрольные испытания (8 часов)

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы футбола» будут решены следующие задачи:

Образовательные:

- Обучатся новым видам двигательных действий в футболе, совершенствуют их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- Будут иметь представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- Обучающиеся узнают об истории и развитии физической культуры и спорта;
- Сформируют индивидуальный двигательный режим.
- Научатся техническим приёмам и правилам игры;
- Сформируют начальные навыки судейства;

Личностные:

- Воспитают физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;
- Будут иметь мотивацию к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

- Воспитают моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Разовьют, разработают и укрепят различные группы мышц;
- Обучающие расширят спортивный кругозор.

Метапредметные:

- Обучающие сформируют умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- Разовьют координационные способности. Обучающие будут уметь ориентироваться в пространстве, перестраивать двигательные действия, освоют быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- Сформируют индивидуальный двигательный режим учащихся;
- Разовьют коммуникационные навыки группового взаимодействия, узнают развития его форм посредством игр и соревнований;
- Будут уметь оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой учебной группы. Хранится в электронном журнале (Приложение 1).

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Юный футболист» необходимо наличие учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПин 2.4.4.3648-20).

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, либо высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика»;
- спортивный зал, спортивная площадка;
- раздевалки;
- штанги, гири, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, тренажёры, резинки, маты, прыжковая яма, барьеры, ворота, и т.д.;
- наличие у учащихся медицинских справок с допуском к занятиям физической культурой.

2.2. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной образовательной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения, используются следующие методы отслеживания:

- собеседование и прослушивание;
- педагогическое наблюдение на занятии;
- педагогический анализ результатов анкетирования, зачётов, участия в мероприятиях, соревнованиях;
- педагогический мониторинг, включающий диагностику личностного роста учащихся, педагогической характеристики на него;
- мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самоанализ учащегося, ведение индивидуального репертуарного плана, дневника для записи заданий и оценок выполненной работы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;
- журнал посещаемости;
- материалы анкетирования и тестирования;
- отзывы детей и родителей.

Указанные методы и формы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- зачёт;
- соревнования;
- контрольные и открытые занятия;
- итоговый отчёт.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- индивидуальные планы учащихся;
- дневники достижений;
- таблицы мониторинга развития личности и образовательного уровня учащихся в течение каждого учебного года;
- открытые и контрольные занятия.

2.3. Оценочные материалы

Методы отслеживания результативности педагогическое наблюдение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов методическая разработка «Сводная таблица успеваемости учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы футбола» (Приложение № 3; таблица № 1).

Указанные способы отслеживания результативности используются для начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования (протокол соревнований);
- оценка результатов освоения программы по контрольно-переводным нормативам (Приложение №2; таблицы № 1; 2.),
- соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям (тестовые задания) (Приложение №4).
- критерии и показатели успеваемости учащихся (Приложение №3; таблица № 2).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы сводная таблица успеваемости учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы футбола» (Приложение № 3; таблица № 1).

- Тестовые (теоретические) задания по изученному материалу. (Приложения №4).
- Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность учащихся) (Приложение №2, таблица №1, №2)

1. Скоростные: Бег 30 м, сек.

2. Координационные: Челночный бег 3x10 м, сек.
 3. Скоростно-силовые: Прыжок в длину с места, см.
 4. Гибкость: Наклон вперед из положения сидя, см.
 5. Силовые: Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).
- Личностные характеристики успеваемости учащихся
(Приложение № 3; таблица № 2).

2.4. Методические материалы

2.4.1. Методическое обеспечение программы

| № | Тема занятия | Формы занятий | Методы обучения | Дидактический материал | Техническое оснащение занятия | Формы подведения итогов |
|----|--|---------------------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ | Теоретическая групповая | Объяснительно-вербальный | Программа «Основы футбола» | Иллюстративный материал | Опрос |
| 2. | История возникновения футбола | Теоретическая групповая | Объяснительно-вербальный | Программа «Основы футбола» | Иллюстративный материал, раздаточный материал | Опрос |
| 3. | Правила игры в футбол (основные понятия) | Теоретическая групповая | Объяснительно-вербальный | Программа «Основы футбола» | Иллюстративный, Печатный материал | Опрос. Пед.наблюдение |
| 4. | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю | Теоретическая групповая | Методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия) | Программа «Основы футбола» | Иллюстративный, печатный, раздаточный материал | Пед.наблюдение Норматив |
| 5. | Техническая подготовка | Теоретическая, практическая групповая | методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация | Программа «Основы футбола» | Иллюстративный, печатный, раздаточный материал | Норматив Пед.наблюдение |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------------------|---|----------------------------|--|-------------------------|
| | | | наглядного пособия) | | | |
| 6. | Тактическая подготовка | Практическая групповая | Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия) | Программа «Основы футбола» | Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты | Норматив Пед.наблюдение |
| 7. | Физическая подготовка | Практическая групповая | Объяснительно-вербальный методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия) | Программа «Основы футбола» | Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты | Опрос. Пед.наблюдение |
| 8. | Подвижные игры и эстафеты | Практическая групповая | методы упражнений – игровой и соревновательный | Программа «Основы футбола» | Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты | Соревнования, норматив |
| 9. | Игра в футбол малыми составами | Практическая групповая | соревновательный | Программа «Основы футбола» | Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты | Соревнования |
| 10. | Соревнования. Контрольные испытания | Практическая групповая | соревновательный | Программа «Основы футбола» | Спортивный инвентарь, средства индивидуальной защиты | Соревнования |

2.5. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»/
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Список основной литературы:

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с. — (Высш. проф. образование).
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 520 с.
3. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. — М.: Академия, 2001.

Список дополнительной литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000.-180 с.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. — М.: ФиС, 1978.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. — М.: ФиС, 1978.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. — М.: ФиС, 1979.
5. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
6. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
7. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
9. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.

Литература для обучающихся

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный футболист»

| № п/п | Дата | Тема | Кол-во часов | Примечание |
|-------|------|---|--------------|------------|
| 1. | | Вводное занятие. Знакомство с учащимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики учащихся. | 1 | |
| 2. | | Вводное занятие. Знакомство с учащимися, беседа по правилам и технике безопасности, озвучивание целей и задач обучения, проведение первичной диагностики учащихся. | 1 | |
| 3. | | История футбола. История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол. | 1 | |
| 4. | | История футбола. История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол. | 1 | |
| 5. | | Правила игры в футбол. Правила игры в футболе. Жесты судей. | 1 | |
| 6. | | Правила игры в футбол. Правила игры в футболе. Жесты судей. | 1 | |
| 7. | | Санитарно-гигиенические требования Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю. | 1 | |
| 8. | | Санитарно-гигиенические требования Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю. | 1 | |
| 9. | | Техническая подготовка. Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча. | 1 | |
| 10. | | Техническая подготовка. Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча. | | |
| 11. | | Техническая подготовка. Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча. | 1 | |
| 12. | | Техническая подготовка. Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча. | | |
| 13. | | Техническая подготовка. Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| 14. | | Техническая подготовка. Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | |
| 15. | | Техническая подготовка. Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 16. | | Техническая подготовка. Вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | |
| 17. | | Техническая подготовка. Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1 | |
| 18. | | Техническая подготовка. Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | | |
| 19. | | Техническая подготовка. Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1 | |
| 20. | | Техническая подготовка. Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | | |
| 21. | | Техническая подготовка. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 | |
| 22. | | Техническая подготовка. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | | |
| 23. | | Техническая подготовка. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 | |
| 24. | | Техническая подготовка. Стойки и передвижения в футболе. Удар по | | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| | | неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | | |
| 25. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. | 1 | |
| 26. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. | | |
| 27. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. | 1 | |
| 28. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. | | |
| 29. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. | 1 | |
| 30. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. | | |
| 31. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. | 1 | |
| 32. | | Техническая подготовка. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. | | |
| 33. | | Техническая подготовка. Поддача мяча в | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| | | штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | | |
| 34. | | Техническая подготовка. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | | |
| 35. | | Техническая подготовка. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | 1 | |
| 36. | | Техническая подготовка. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. | | |
| 37. | | Техническая подготовка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 1 | |
| 38. | | Техническая подготовка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | | |
| 39. | | Техническая подготовка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | 1 | |
| 40. | | Техническая подготовка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). | | |
| 41. | | Техническая подготовка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| | | (финтов). | | |
| 42. | | Техническая подготовка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). | | |
| 43. | | Техническая подготовка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). | 1 | |
| 44. | | Техническая подготовка. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). | | |
| 45. | | Техническая подготовка. Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 | |
| 46. | | Техническая подготовка. Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | | |
| 47. | | Техническая подготовка. Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 | |
| 48. | | Техническая подготовка. Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | | |
| 49. | | Техническая подготовка. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| 50. | | Техническая подготовка. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. | | |
| 51. | | Техническая подготовка. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. | 1 | |
| 52. | | Техническая подготовка. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. | | |
| 53. | | Техническая подготовка. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). | 1 | |
| 54. | | Техническая подготовка. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). | | |
| 55. | | Техническая подготовка. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). | 1 | |
| 56. | | Техническая подготовка. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). | | |
| 57. | | Техническая подготовка. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) | 1 | |
| 58. | | Техническая подготовка. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) | | |
| 59. | | Техническая подготовка. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) | 1 | |
| 60. | | Техническая подготовка. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.) | | |
| 61. | | Тактическая подготовка. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 62. | | Тактическая подготовка. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в | | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| | | нападении. | | |
| 63. | | Тактическая подготовка. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 64. | | Тактическая подготовка. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. | | |
| 65. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| 66. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. | | |
| 67. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| 68. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите. | | |
| 69. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 70. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | | |
| 71. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 72. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | | |
| 73. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 74. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | | |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| 75. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 76. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | | |
| 77. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 78. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | | |
| 79. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 80. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | | |
| 81. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 82. | | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. | 1 | |
| 83. | | Тактическая подготовка. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | |
| 84. | | Тактическая подготовка. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | |
| 85. | | Тактическая подготовка. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | |
| 86. | | Тактическая подготовка. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | |
| 87. | | Тактическая подготовка. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 | |
| 88. | | Тактическая подготовка. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 | |
| 89. | | Тактическая подготовка. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 | |
| 90. | | Тактическая подготовка. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 | |
| 91. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 92. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные | 1 | |

| | | | | |
|------|--|--|---|--|
| | | тактические действия в нападении. | | |
| 93. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 94. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 95. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 96. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 97. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении. | 1 | |
| 98. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 99. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в нападении. | 1 | |
| 100. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 101. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | |
| 102. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | |
| 103. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | |
| 104. | | Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | |
| 105. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| 106. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| 107. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| 108. | | Тактическая подготовка. Групповые тактические действия в защите. | 1 | |
| 109. | | Общая физическая подготовка. Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. | 1 | |
| 110. | | Общая физическая подготовка. Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. | 1 | |
| 111. | | Общая физическая подготовка. Сгибание и | 1 | |

| | | | | |
|------|--|---|---|--|
| | | разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. | | |
| 112. | | Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. | 1 | |
| 113. | | Общая физическая подготовка. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. | 1 | |
| 114. | | Общая физическая подготовка. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. | 1 | |
| 115. | | Общая физическая подготовка. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. | 1 | |
| 116. | | Общая физическая подготовка. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. | 1 | |
| 117. | | Общая физическая подготовка. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. | 1 | |
| 118. | | Общая физическая подготовка. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. | 1 | |
| 119. | | Подвижные игры и эстафеты. «Вызов номеров». «Поймай палку». | 1 | |
| 120. | | Подвижные игры и эстафеты. «Вызов номеров». «Поймай палку». | 1 | |
| 121. | | Подвижные игры и эстафеты. «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки» | 1 | |
| 122. | | Подвижные игры и эстафеты. «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки» | 1 | |
| 123. | | Подвижные игры и эстафеты. «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». | 1 | |
| 124. | | Подвижные игры и эстафеты. «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». | 1 | |
| 125. | | Подвижные игры и эстафеты. «Салки в парах». «Бег-преследование». | 1 | |
| 126. | | Подвижные игры и эстафеты. «Салки в парах». «Бег-преследование». | 1 | |
| 127. | | Подвижные игры и эстафеты. «Встречная | 1 | |

| | | | | |
|------|---------------|---|-----|--|
| | | эстафета в четверках». | | |
| 128. | | Подвижные игры и эстафеты. «Встречная эстафета в четверках». | 1 | |
| 129. | | Подвижные игры и эстафеты. «Быстрые передачи». | 1 | |
| 130. | | Подвижные игры и эстафеты. «Быстрые передачи». | 1 | |
| 131. | | Игра в футбол малыми составами. Игры 2х2, 3х3 | 1 | |
| 132. | | Игра в футбол малыми составами. Игры 2х2, 3х3 | 1 | |
| 133. | | Игра в футбол малыми составами. Игры 2х2, 3х3 | 1 | |
| 134. | | Игра в футбол малыми составами. Игры 2х2, 3х3 | 1 | |
| 135. | | Игра в футбол малыми составами. Игры 5х5, 6х6 | 1 | |
| 136. | | Игра в футбол малыми составами. Игры 5х5, 6х6 | 1 | |
| 137. | | Соревнования. Контрольные испытания. Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. | 1 | |
| 138. | | Соревнования. Контрольные испытания. Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. | 1 | |
| 139. | | Соревнования. Контрольные испытания. Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. | 1 | |
| 140. | | Соревнования. Контрольные испытания. Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. | 1 | |
| 141. | | Соревнования. Контрольные испытания. Сдача контрольно-переводных нормативов. | 1 | |
| 142. | | Соревнования. Контрольные испытания. Сдача контрольно-переводных нормативов. | 1 | |
| 143. | | Соревнования. Контрольные испытания. Сдача контрольно-переводных нормативов. | 1 | |
| 144. | | Соревнования. Контрольные испытания. Сдача контрольно-переводных нормативов. | 1 | |
| | ИТОГО: | | 144 | |

Контрольно-переводные нормативы (уровень физической подготовленности учащихся) 6-9 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | | | |
|-------|------------------------|--|-------------|----------------------|------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------|------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий | | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 7,0-6,0 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 7,2-6,2 | 5,8 и ниже |
| | | | 8 | 7,1 | 6,7-5,7 | 5,4 | 7,3 | 6,9-6,0 | 5,6 | | |
| | | | 9 10 | 6,8 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 5,0 | 7,0 6,6 | 6,5-5,6 | 5,3 5,2 | | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже | 9,7 | |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,9-9,3 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,3 | | |
| | | | 9 10 | 10,2 9,9 | 9,5-9,0 | 9,1 8,8 8,6 | 10,8 10,4 | 10,3-9,7 10,0-9,5 | 9,1 | | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7 | 100 и ниже | 115-135 | 125-145 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 125-140 | 150 и выше |
| | | | 8 | 110 | 130-150 | 165 | 90 | 135-150 | 155 | | |
| | | | 9 10 | 120 130 | 140-160 | 175 185 | 110 120 | 140-150 | 160 170 | | |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 11,5 и более | | |
| | | | 8 | 1 и ниже | 3-5 | 7,5 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 12,5 | | |
| | | | 9 10 | 1 и ниже 2 и ниже | 3-5 4-6 | 7,5 и выше 8,5 и выше | 2 и ниже 3 и ниже | 6-9 7-10 | 13,0 14,0 | | |
| 5 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на | 7 | 1 | 2-3 | 4 и выше | | | | | |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | | | | | |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | | | | | |
| 10 | 1 | 3-4 | 5 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|----------|------|----|
| | | низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | | | | | | | |
| | | | 7 | | | | 2 и ниже | 4-8 | 12 |
| | | | 8 | | | | 3 | 6-10 | 14 |
| | | | 9 | | | | 3 | 7-11 | 16 |
| | | 10 | | | | 4 | 8-13 | 18 | |

Таблица №2

Контрольно-переводные нормативы (физическая подготовленность учащихся) 10 – 15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | | |
|-------|------------------------|---|--|------------|---------|------------|-------------|----------|------------|-----------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже | |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8—5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2—5,5 | 5,0 | |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6—5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0—5,4 | 5,0 | |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5—5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9—5,4 | 4,9 | |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3—4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8—5,3 | 4,9 | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже | |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 | |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5—9,0 | 8,7 | |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7—8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4—9,0 | 8,6 | |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4—8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3—8,8 | 8,5 | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше | |
| | | | 12 | 145 | 165—180 | 200 | 135 | 155—175 | 190 | |
| | | | 13 | 150 | 170—190 | 205 | 140 | 160—180 | 200 | |
| | | | 14 | 160 | 180—195 | 210 | 145 | 160—180 | 200 | |
| | | | 15 | 175 | 190—205 | 220 | 155 | 165—185 | 205 | |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше | |
| | | | 12 | 2 | 6—8 | 10 | 5 | 9—11 | 16 | |
| | | | 13 | 2 | 5—7 | 9 | 6 | 10—12 | 18 | |
| | | | 14 | 3 | 7—9 | 11 | 7 | 12—14 | 20 | |
| | | | 15 | 4 | 8—10 | 12 | 7 | 12—14 | 20 | |
| 5 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше | | | | |
| | | | 12 | 1 | 4—6 | 7 | | | | |
| | | | 13 | 1 | 5—6 | 8 | | | | |
| | | | 14 | 2 | 6—7 | 9 | | | | |
| | | | 15 | 3 | 7—8 | 10 | | | | |
| | | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11 | | | | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |
| | | | | 12 | | | | 4 | 11—15 | 20 |
| | | | | 13 | | | | 5 | 12—15 | 19 |
| | | | | 14 | | | | 5. | 13—15 | 17 |
| | | | | 15 | | | | 5 | 12—13 | 16 |

**Сводная таблица успеваемости учащихся по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы футбола»**

| № | Ф.И. учащегося | Личностные характеристики | | | | | | Уровень физической подготовленности | | | | | |
|---|----------------|---------------------------|-------------------------|--|--|---|---|---|------------|-----------------|-------------------|----------|---------|
| | | Теоретические знания | Участие в соревнованиях | Уважительное отношение к деятельности других | Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов | Взаимодействие с другими членами коллектива | Стремление к самореализации социально адекватными способами | Соблюдение нравственно - этических норм поведения | Скоростные | Координационные | Скоростно-силовые | Гибкость | Силовые |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |

Таблица №2

Критерии и показатели успеваемости учащихся

| № п/п | | Минимальный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|--|--|---|---|---|
| 1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | | | | |
| 1 | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | усвоил менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой | усвоил более ½ объема знаний, предусмотренных программой | усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период |
| 2. Личностные характеристики | | | | |
| 1 | Уважительное отношение к деятельности других | Не объективен при оценивании работы сверстников. Критика не аргументирована. | Старается быть объективным при оценивании работы сверстников, критикует осторожно. | Проявляет объективность при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников, подчеркивает положительные моменты |
| 3 | Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов | не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки | Стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога | Всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога |
| 4 | Взаимодействие с другими членами коллектива | Не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен. Не ответственен при выполнении части коллективной работы | Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен Часто проявляет ответственность при выполнении части коллективной работы | Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен Всегда аккуратен и ответственен при выполнении части коллективной работы |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 5 | Стремление к самореализации социально адекватными способами | Не стремится к получению новых знаний, умений, навыков, результаты работы не демонстрируются | Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы | Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы |
| 6 | Соблюдение нравственно-этических норм поведения | Нарушает правила поведения на занятиях. Не искренен в отношениях и в выполнении данных обещаний. Нет внимания к интересам других. Не признает свои ошибки. | Старается соблюдать правила поведения на занятиях. Не всегда искренен в отношениях, и в выполнении данных обещаний. Умеет признавать свои ошибки | Соблюдает правила поведения на занятиях. Доброжелательное отношение, отзывчивость. Внимательное отношение к интересам, желаниям других. Умеет признавать свои ошибки. |

Тест

Вопросы и предлагаемые ответы

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как переводится слово «футбол»?

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

2. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

3. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

4. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

5. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

- + 4
- 6
- 8
- 10

6. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- 2,14 м
- 2,24 м

- 2,34 м

+ 2,44 м

7. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- 6

+ 7

- 8

- 9

8. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

+ жеребьёвкой

- по решению арбитра

- на выбор гостей

- на выбор хозяев

9. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- с начального удара

- с удара от ворот

- с углового удара

+ со свободного удара

10. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- с момента касания игрока к мячу

+ с момента начала движения мяча

- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности

- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

11. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- с места нарушения

- с 11-метровой отметки

- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот

+ с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

12. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

- с места нарушения

- с угла площади ворот

- с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- + с любой точки площади ворот

13. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

14. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

15. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

- + назначает повтор пенальти
- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)
- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

16. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
- + засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

17. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота

- не засчитывается

18. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?

- назначить повтор удара

- назначить спорный мяч в месте повторного касания

- назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

+ назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

19. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

- 1

- 3

- 4

+ 5

20. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

- штрафной удар

+ свободный удар

- замена

- конец матча

21. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

- замечание

+ предупреждение

- удаление

- замена

22. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

- замечание

- предупреждение

+ удаление

- замена

23. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?

- офсайд («вне игры»)

- удаление

+ замена

- выход мяча за пределы поля

24. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения

+ любой игрок

- любой игрок, кроме вратаря

- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

25. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?

- запасному вратарю

+ любому игроку на поле

- тренеру команды

- никому (команда играет без вратаря)

26. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?

- назначить угловой или удар от ворот

- назначить вбрасывание из-за боковой линии

+ ничего не предпринимать (игра продолжается)

- назначить «спорный мяч»

27. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?

- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны

- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля

+ за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста

- за линию ворот

28. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?

- необходимо всегда

- никогда не надо

+ необходимо, если это попадание повлияло на ход матча

- только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес Общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств мини-футбола еще незначительна (*малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре*). Периодически для выполнения Общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в мини-футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применения подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в мини-футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутны бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 го), с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного

мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, регби и тд. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими элементами».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегание лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по нападению несколько сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.