

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 9 имени М.В. Водопьянова г. Липецка**

**Приложение к программе дополнительного образования**

**Программа дополнительного образования**

<b>Наименование дополнительного образования</b>	«Футбол»
<b>направление</b>	Физкультурно - спортивное
<b>класс</b>	5-7
<b>Срок реализации программы</b>	2022-2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Объем программы.....	6
3. Содержание программы.....	6
4. Планируемые результаты.....	10
5. Организационно – педагогические условия.....	11
6. Форма аттестации.....	12
7. Учебный план.....	12
8. Календарный учебный график.....	12
9. Рабочие программы.....	13
10.Календарно – тематическое планирование.....	14
11.Оценочные материалы.....	16
12.Методические материалы.....	24

### Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить обучающихся к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

#### **Роль и место данного курса**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в

школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

### **1.1. Сведения о программе**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Футбол» имеет физкультурно- спортивное направление.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

**Новизна программы** заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она носит практический характер. В связи с этим занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах или на открытых футбольных плоскостных сооружениях

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогические спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых

качеств личности. Целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного: личностная ориентация образования;

- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

### **Принципы педагогического процесса:**

1. Принцип непрерывности и преемственности процесса образования. (урок – предметный кружок – профильное обучение)

2. Принцип системности во взаимодействии базового и дополнительного образования.

Кабинет по сути дела является центром образования и воспитания, на базе которого проходят урочные занятия, работа кружка, проектная деятельность.

3. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированного подхода)

4. Принцип деятельностного подхода.

Через систему мероприятий учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка

5. Принцип творчества.

Каждое дело, занятие – творчество учащихся и педагогов.

6. Принцип постоянного совершенствования и корректировки программы обучения.

Действие этого принципа обусловлено необходимостью учитывать изменения в социуме, потребностях детей и родителей.

7. Принцип “свободы” предусматривает самостоятельный поиск неординарных решений в системе ограничения учебной темой.

8. Принцип доступности соответствие учебного материала индивидуальным и возрастным особенностям детей;

9. Принцип разновозрастного единства. Каждое дело, занятие - творчество учащихся и педагога.

10. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Учебная деятельность связывается со всеми сторонами воспитательной работы, овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что уже усвоено.

### **1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации программы.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация Футбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом.
4. Обучение технике и тактике игры в футбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

### **1.3. Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа ориентирована на детей возраст 11- 15 лет.

### **1.4. Требования к уровню подготовки учащихся.**

Обучающиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

## **2. Объем программы**

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 64 часов (за 1 года обучения). Занятия проводятся по 1 часа 2 раза в неделю с каждой возрастной группой. Наполняемость групп от 15 до 25 человек.

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

## **3. Содержание программы**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры

предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого

бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. **Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой,

меня направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная

площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

#### **4. Планируемые результаты освоения учащимися курса.**

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
  - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по волейболу;
  - жесты волейбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях футболом;
  - играть в футбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты футбольного судьи;
  - проводить судейство по футболу.

## **5. Организационно – педагогические условия.**

### ***Техническое оснащение:***

Занятия проводятся в спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 24х12 м. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России. Ворота имеют установленные размеры и надежно закреплены.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 30 скакалок, 6 мини-футбольных мячей, 4 баскетбольных мячей, 5

волейбольных мячей, гимнастические маты, скамейки, гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи.

### **Кадровые условия**

Фамилия, имя, Отчество	Занимаемая должность	Преподаваемые дисциплины	Наименование направления подготовки или специальности	Данные о повышении квалификации (или) профессиональной подготовке	Общий стаж работы	Стаж работы по специальности
Потапенко Антон Александрович	Учитель физической культуры	Учитель физической культуры	Учитель физической культуры			

### **6. Формы аттестации.**

Подведение итогов реализации данной образовательной программы происходит в форме сдачи занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, спортивных праздников.

### **7. Учебный план.**

Учебный курс	Количество часов в год	Всего
«Футбол»	75	75

### **8. Календарный учебный план.**

Начало учебного года: 01.09.2019  
 Окончание учебного года: 31.05.2019  
 Количество учебных недель в году: 47 недель  
 Количество учебных дней в неделю: 2 день  
 Окончание учебных занятий: 15.45  
 Продолжительность занятия: 45 минут  
 Продолжительность перемен: 10 минут  
**Срок реализации программы: 1 год**

### **9. Рабочая программа курса «Футбол»**

Содержание	Количество часов
------------	------------------

Стойки и перемещения игрока	3
Закрепление техники ударов по мячу внутренней стороной стопы	9
Закрепление техники ведения мяча	14
Совершенствование приемов мяча	15
Обучение финтам	15
Обучение отбору мяча	8

**Календарно – тематическое планирование на 2018 – 2019 учебный год к рабочей программе дополнительного образования физкультурно – спортивного направления «Футбол»**

**Календарно – тематическое планирование**

№	Изучаемый материал	Кол-во часов	По плану	дано
1	Правила поведения. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в россии.	1	4.09	
2	Развитие футбола в россии.Перемещение приставным шагом.	1	7	
3	Гигиенические знания и навыки.Закаливание. Закрепление перемещения приставным шагом.	1	11	
4	Правила игры в футбол.Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	14	
5	Правила игры в футбол.Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	18	
6	Места занятий,оборудование. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	21	
7	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование удара по неподвижному мячу	1	25	

	внутренней стороной стопы.			
8	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	28	
9	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	2.10	
10	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	5	
11	Закрепление удара внешней частью подъёма. Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	9	
12	Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	1	12	
13	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	16	
14	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1	19	
15	Закрепление удара носком. Удара серединой подъёма.	1	23	
16	Совершенствование удара носком. Удара серединой подъёма.	1	26	
17	Ведение мяча внешней частью подъёма	1	30	
18	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	1	9.11	
19	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	1	13	
20	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1	16	
21	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	1	20	
22	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	1	23	
23	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1	27	
24	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	1	30	
25	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	1	4.12	
26	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1	7	
27	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1	11	
28	Совершенствование удара-броска стопой.	1	14	

	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.			
29	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	18	
30	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	21	
31	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1	25	
32	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	28	
33	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	11.01	
34	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1	15	
35	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1	18	
36	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	1	22	
37	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	1	25	
38	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1	29	
39	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	1	1.02	
40	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	1	5	
41	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1	8	
42	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	1	12	
43	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	1	15	
44	Финт «уходом».	1	19	
45	Закрепление финта «уходом».	1	22	
46	Совершенствование финта «уходом».	1	26	
47	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма».	1	1.03	

48	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	1	5	
49	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма».	1	8	
50	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	1	12	
51	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар».	1	15	
52	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар».	1	19	
53	Финт «остановка мяча подошвой».	1	22	
54	Закрепление финта «остановка мяча подошвой».	1	26	
55-56	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	1	2.04	
57-58	Финт «убирание мяча подошвой».	1	5	
59-60	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	1	9	
61-62	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	1	12	
63-64	Финт «проброс мяча мимо соперника».	2	16,19	
65-66	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	2	23,26	
67-68	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	2	30,3.05	
69-70	Отбор мяча накладыванием стопы.	2	7,10	
71-72	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	2	14,17	
73-74	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	2	21,24	
75	Игра в футбол	1	28	
Всего		75		

## 10. Оценочные материалы

### Нормативные требования

для учащихся учебно-тренировочных групп

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общая подготовленность</b>							

Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3

	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
<b>Специальная подготовленность</b>							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5x30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча	12	10	6	11	7	12	8

(комплексное) Кол-во ударов	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

**Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

### Специальная подготовленность

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

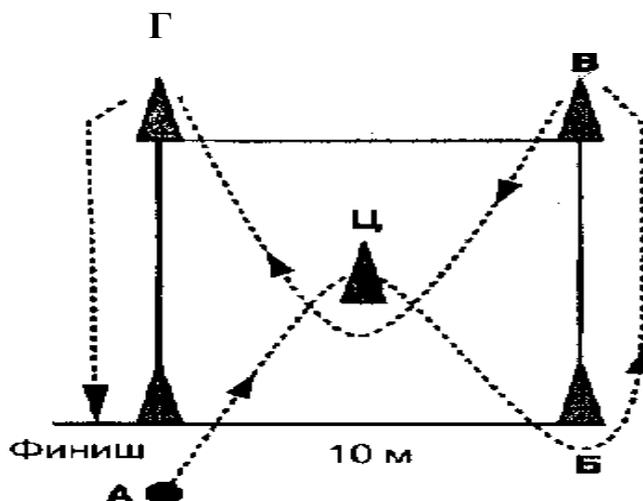
**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Бег 5x30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

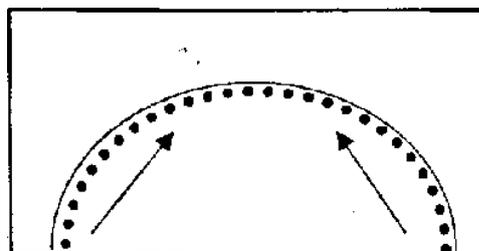
**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»



**Ведение мяча по границе штрафной площади** (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно ..... туда

**Бросок мяча в цель** (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения. **Первое** упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

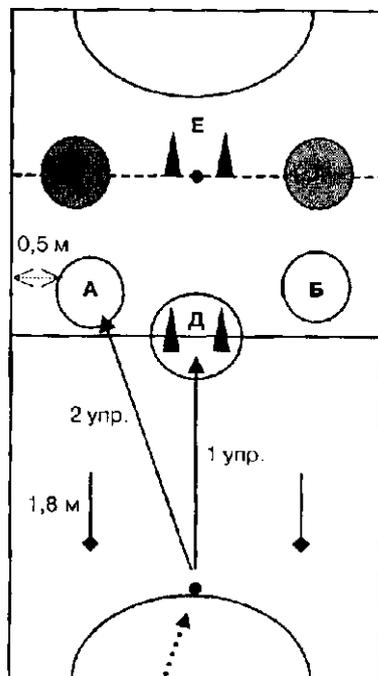


Рис. 5. Бросок мяча в цель

**Удар по мячу в цель.** Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

**Ведение, обводка стоек и удар в ворота.** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

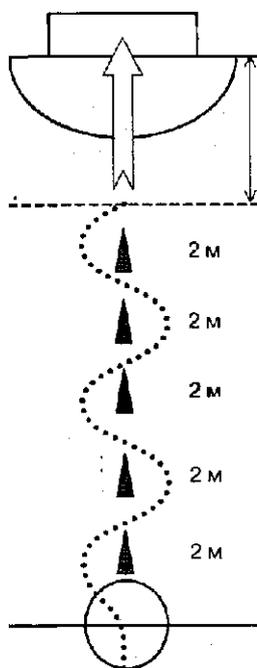


Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

**Вбрасывание мяча на дальность.** Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

### Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием

самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

1. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1979. – 20 с.
2. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
6. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
10. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.204.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
13. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. – М., 1985. – 118 с.
14. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. С.П. Андреева и др. – М., 1986. – 262 с.
15. Хрыпов А.Б. Механизмы оперативности игровой деятельности в гандболе и педагогические методы их совершенствования: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.
16. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
17. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
18. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
19. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
20. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.

21. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 124 с.
22. Шперлинг К.А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Дис.... канд. пед. наук. – М., 1976. – С. 45-102.
23. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983