

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149
ул. Софьи Перовской, 111

ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете
МБОУ СОШ № 149
Протокол № 1 от 2.08.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 149
О. А. Добычина
Приказ № 93 от 27.08.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Футбол»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Антропов Никита Александрович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2019

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих **нормативно-правовых документов**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196.

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

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726.

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Новизна и оригинальность программы в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься футболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «футбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
- В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.
- Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних

заданий; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- off-line консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- on-line консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Возраст обучающихся

По программе могут обучаться дети 10-13 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Программа рассчитана на **144 часа в год, (из них 26 часов теоретических и 118 часов практических занятий) 2 раза в неделю по 2 часа** и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обучающиеся должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;
- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом
Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.
10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение

Формы занятий

1. Беседы;
2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	Зачёт
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Опрос
3.	Техническая подготовка	40	10	30	Игра
4.	Тактическая подготовка	52	12	40	Игра
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20	Зачёт
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6	Зачёт
7.	Игровая подготовка	6	2	4	Игра
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2	Зачёт
9.	Соревнования	2	-	2	Игра

10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Зачёт
	ИТОГО:	144	38	106	

**Календарный учебный график
(2 год обучения)**

№	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1.	10.09	Беседа	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	Игра
2.	11.09	Беседа	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Игра
3.	17.09	Практические занятия	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Игра
4.	18.09	Практические занятия	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	Зачет
5.	24.09	Практические занятия	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	Зачет
6.	25.09	Практические занятия	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2	Зачет
7.	01.10	Практические занятия	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2	Зачет
8.	02.10	Практические занятия	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2	Зачет
9.	08.10	Практические занятия	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2	Зачет
10.	09.10	Практические занятия	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2	Зачет
11.	15.10	Практические занятия	Отработка техники передвижения и владения	2	Зачет

			мячом: остановка прием мяча.		
12.	16.10	Практические занятия	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	Зачет
13.	22.10	Практические занятия	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Зачет
14.	23.10	Практические занятия	Товарищеская игра МБОУ СОШ №149 – МБОУ СОШ №148.	2	Игра
15.	29.10	Практические занятия	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	Зачет
16.	30.10	Практические занятия	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2	Зачет
17.	05.11	Практические занятия	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	Зачет
18.	06.11	Практические занятия	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	Зачет
19.	12.11	Практические занятия	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	Зачет
20.	13.11	Соревнования	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2	Зачет
21.	19.11	Практические занятия	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	Зачет
22.	20.11	Практические занятия	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	Зачет
23.	26.11	Практические занятия	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	Зачет
24.	27.11	Практические занятия	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	Зачет
25.	03.12	Практические занятия	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	Зачет
26.	04.12	Соревнования	Товарищеская игра МОУ СОШ №149 – МОУ СОШ №50.	2	Игра

27.	10.12	Практические занятия	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	Зачет
28.	11.12	Практические занятия	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	Зачет
29.	17.12	Практические занятия	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	Зачет
30.	18.12	Практические занятия	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	Зачет
31.	24.12	Практические занятия	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Зачет
32.	25.12	Практические занятия	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	Зачет
33.	14.01	Практические занятия	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	Зачет
34.	15.01	Практические занятия	Полоса препятствий, удары - по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	Зачет
35.	21.01	Практические занятия	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	Зачет
36.	22.01	Практические занятия	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	Зачет
37.	28.01	Практические занятия	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	Зачет
38.	29.02	Практические занятия	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2	Зачет
39.	04.02	Практические занятия	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	Зачет
40.	05.02	Практические занятия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	Зачет

41.	11.02	Практические занятия	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2	Игра
42.	12.02	Практические занятия	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2	Зачет
43.	18.02	Соревнования	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2	Зачет
44.	19.02	Практические занятия	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	Игра
45.	25.02	Практические занятия	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	Игра
46.	26.02	Практические занятия	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	Игра
47.	03.03	Практические занятия	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	Игра
48.	04.03	Практические занятия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2	Игра
49.	10.03	Практические занятия	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	Игра
50.	11.03	Практические занятия	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2	Игра
51.	17.03	Практические занятия	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	Игра
52.	18.03	Практические занятия	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	Игра
53.	24.03	Практические занятия	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	Игра
54.	25.03	Практические занятия	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	Игра
55.	31.03	Практические занятия	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	Игра
56.	01.04	Соревнования	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	Игра
57.	07.04	Практические занятия	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	Игра

58.	08.04	Практические занятия	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	Игра
59.	14.04	Соревнования	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	Игра
60.	15.04	Практические занятия	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	Игра
61.	21.04	Практические занятия	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	Игра
62.	22.04	Практические занятия	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	Игра
63.	28.04	Практические занятия	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2	Игра
64.	29.04	Практические занятия	Двусторонняя учебная игра.	2	Игра
65.	05.05	Практические занятия	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	Игра
66.	06.05	Практические занятия	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2	Игра
67.	12.05	Практические занятия	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2	Игра
68.	13.05	Практические занятия	Товарищеская игра МБОУ СОШ №149 – МБОУ СОШ №12.	2	Игра
69.	19.05	Соревнования	Двусторонняя учебная игра.	2	Игра
70.	20.05	Соревнования	Двусторонняя учебная игра.	2	Игра
71.	26.05	Практические занятия	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	Зачет
72.	27.05	Практические занятия	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	Зачет

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен

знать: технику безопасности на занятиях футбола; правила предупреждения травматизма; историю развития футбола в России; основные приёмы самоконтроля; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

основные понятия и термины в теории и методике футбола, правила личной гигиены, закаливания и режима питания; правила соревнований.

уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; принимать разумные решения по поводу сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; отвечать за свои поступки.

Методическое обеспечение:

Специальная литература для бесед, по методике преподавания футбола

Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде.

Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для спортсменов, работающих по персональному графику; спортивные соревнования;
- просмотр видеозаписей и методический разбор всех спортивных соревнований по футболу (от внутрисекционных до первенства России, Европы и мира).

Формы контроля

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущая диагностика (контроль) представляет собой оценочное слежение за динамикой. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся. Главная цель контроля - всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого обучающегося. Работоспособность проверяется в динамике и объеме игровых приемов, точности их выполнения в матче (регистрируют количество игровых приемов и точность их выполнения). Техническое мастерство оценивается несколькими способами:

- ежедневно (на тренировках) - визуальная оценка техники («на глаз»), однако этот метод субъективен.
- тестами на технику такими как удары по мячу на точность с попаданием - в заданную зону или выполнение передачи мяча партнеру так, чтобы мяч попал ему точно в руки. Для оценки техники приема и передачи мяча используются множество различных тестов.
- регистрирование количества и качества технических приёмов непосредственно в играх.

Контроль тренировочных нагрузок:

- постоянный сбор и анализ информации о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого баскетболиста, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке;
- сопоставление информации о нагрузках с результатами в соревнованиях и в тестах, с разных сторон, отражающими уровень подготовленности каждого игрока.

Промежуточный и итоговый контроль представляет собой сбор результатов текущего контроля, наблюдение, анкетирование. Контроль проходят все обучающиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточного контроля: декабрь, май первого года обучения, итогового контроля: май второго года обучения. Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным программам оценивает следующие показатели: сформированность практических компетенций, сформированность теоретических компетенций.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Этапы контроля

Сроки проверки	Какие знания и умения проверяются	Форма подведения итогов
На каждом занятии	Техника исполнения отдельных элементов.	Беседа, Наблюдение, самоконтроль.
В конце каждого раздела	Уровень сформированности знаний, умений и навыков на основе программного материала.	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение нормативов.
В конце полугодий	Воспитание волевых качеств, потребностей и интересов, навыков взаимодействия с партнерами. Освоение программного материала.	Контрольные испытания. Игры.
В конце первого учебного года (группы начальной подготовки)	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости. Техника стоек и перемещений, приема и передач мяча.	Выполнение упражнений. Игры.
В конце второго учебного года (группы начальной подготовки)	Развитие специализированных восприятия, внимания, быстро двигательной реакции, координации движений. Выполнение общих спортивных нормативов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Участие в соревнованиях.
В конце первого учебного года	Уровень общей физической подготовленности, игровые навыки. Освоение техники и тактики игры. Навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.	Контрольные испытания. Выполнение нормативов. Соревнования.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48

места, см											
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ « Об образовании»
3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
7. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
8. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
10. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
11. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576026

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022