

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«Центр патриотического воспитания и школьного спорта»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДПО ЦПВШС

_____ А.А. Шашков
«___» _____ 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(Дополнительная общеразвивающая программа)

«Футбол»

Уровень программы: базовый
Направленность: **физкультурно-спортивная**
Возраст обучающихся: **5 лет и старше**
Срок реализации программы: **1 год**

Разработчики программы: Богуцкий Александр Александрович методист ГБОУ ДПО ЦПВШС	Педагоги, реализующие программу: Богуцкий Александр Александрович методист ГБОУ ДПО ЦПВШС
---	--

«Рекомендовано»
Методическим советом
ГБОУ ДПО ЦПВШС
_____ Е.П.Бекметов
Протокол № _____
«___» _____ 2017 г.

г. Москва, 2017

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленная программа базового уровня, имеет *физкультурно-спортивную направленность* и *реализуется на внебюджетной основе*.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, задания с мячом, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие внимания, памяти, мышления, воображения и др., формируют нравственные и волевые качества, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игрой, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игра является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Она всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятиям. Игры формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях. Во-вторых, в этой игре забивается много голов. В-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Актуальность программы.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе не обеспечивает необходимым уровнем физического развития и подготовленности обучающихся. Требуется увеличение двигательной активности и расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Футбол – один из популярных видов спорта. Почти каждый мальчишка хочет научиться играть в футбол. А через заинтересованность обучающихся есть возможность реализовать цель данной программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему

введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Цель программы.

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в футболе, развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Обучающие:

- дать основы знаний о футболе, его истории и современном развитии;
- дать основы знаний по технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- дать основы знаний о санитарно-гигиенических требованиях, гигиене, закаливании, режиме дня;
- обучить технике передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- обучить технике владения мячом;
- обучить технике ударов по воротам;
- познакомить с тактикой игры.

Развивающие:

- развить основные физические качества футболиста и повысить функциональные способности;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности;
- сформировать индивидуальные и коллективные навыки взаимодействия.

Воспитательные:

- сформировать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать трудолюбие, целеустремленность;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни.

Учащиеся, для которых программа актуальна.

Данная программа разработана для организации секции футбола и рассчитана на обучающихся от 5 лет и старше.

Условия набора - заниматься в группе могут мальчики любого уровня физической подготовленности, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Наполняемость группы 20 человек.

Форма и режим занятий:

- групповая, индивидуально-групповая;
- практические;
- теоретические;
- учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Занятия проводятся:

- 2 раза в неделю по 2 часа. Занятие 45 минут+15 минут перерыв в конце каждого часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Количество часов:

- в неделю - 4 часа, в год – 144 часа (36 недель)

Планируемые результаты.

К концу обучения обучающиеся будут **знать:**

- о футболе, его истории и современном развитии;
- правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- санитарно-гигиенические требования, гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- индивидуальные и коллективные взаимодействия на занятиях;
- технику выполнения упражнений;
- правила и тактику игры.

К концу обучения обучающиеся будут **уметь:**

- передвигаться по площадке, выполнять остановки, повороты и стойки;
- владеть мячом;
- выполнять удары по воротам;
- выполнять защитные и нападающие действия;
- выполнять тестовые задания на высоком или среднем уровне;
- проводить разминку перед занятиями или игрой.

II. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Способы проверки результатов.

В процессе изучения программы используются следующие формы контроля:

- входящий контроль - тестирование в сентябре (определение уровня физической подготовленности обучающихся);
- промежуточный контроль - оценка уровня овладения специальными и техническими навыками;
- итоговый контроль - выполнение контрольно-переводных тестов, выступление на соревнованиях разного уровня.

Способы оценки результатов:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в товарищеских встречах;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебно-тематический план

№ п/ п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Техника безопасности. История футбола	3	3	-
2.	Общая физическая подготовка	45	1	44
3.	Специальная физическая подготовка	34	2	32
4.	Техническая подготовка	32	2	30
5.	Тактическая подготовка	16	4	12
6.	Тестирование и соревнования	12	2	10
7.	Итоговое занятие	2	2	-
Всего часов:		144	16	128

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Знакомство с программой. Развитие футбола в России. Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Терминология элементов футбола. Основные правила игры в футбол. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена спортсмена. Режим питания.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для разминки с предметами и без предметов.

Практическая часть:- строевые упражнения;

- упражнения для плечевого пояса, туловища, нижних конечностей без предмета и с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи);
- упражнения в парах на сопротивление;
- упражнения на развитие физических качеств;
- специальные беговые упражнения, спринтерский бег, челночный бег, переменный и темповый бег, кроссовая подготовка;
- специальные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, в длину с места, прыжки на скакалках;
- акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад;
- подвижные игры и эстафеты;
- элементы спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения упражнений на развитие специальных физических качеств футболиста.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);
- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и др.;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях;
- обводка препятствий;
- подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- челночный бег.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и др.;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями (финтами);
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и др.

4. Техническая подготовка.

Теоретическая часть.

Классификация и терминология технических приёмов игры в футболе.

Практическая часть. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- стойка игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед;
- ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- бег «змейкой», «восьмеркой», бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

Техника ударов по мячу и остановок мяча:

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема;
- удары по катящемуся мячу носком, серединой лба (по летящему мячу);
- удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой;
- остановка мяча грудью;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- передача мяча партнеру;
- ловля низколетящего мяча вратарем.

Техника ведения мяча:

- ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
- ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника;
- комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника защитных и нападающих действий:

- зонная защита;
- персональная защита;
- смешанная защита;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков;
- позиционное нападение с изменением позиций игроков;
- нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот;
- вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча;
- игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей;
- перехват мяча.

5. Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Знакомство с тактикой игры, её характеристика, разновидности, схема изучения соперников. Использование техники игры для тактических действий.

Практическая часть:- расстановка игроков на поле;

- тактика свободного нападения;
- тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;
 - г) создание численного перевеса при атаке;
 - д) отвлекающие действия игроков.
- тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- отличительные особенности тактики в других спортивных играх (волейбол, баскетбол).

6. Тестирование.

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть:- выполнение контрольного тестирования по технической подготовке, тестирование по физической и специальной подготовке (приложение).

7. Соревнования.

Теоретическая часть. Знакомство с основными правилами соревнований по футболу.

Практическая часть:- участие в различных соревнованиях, товарищеских встречах;

- судейство учебно-тренировочных игр.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов, анализ тестирования.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение.

Структура занятий.

Подготовительная часть .

Задачи подготовительной части занятия:

- организация занимающихся;
- подготовка занимающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
- начинать занятие с построения и постановки задач;
- проводить подготовительную часть без значительных пауз;
- при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
- чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
- использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к футболу.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности занимающихся;
- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры. Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Методы овладения спортивной техникой:

- *метод слова* – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения;
- *метод показа* – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
- применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- при обучении элементам техники и тактики игры соблюдать последовательность этапов обучения.

Заключительная часть.

Предназначена для завершения работы, приведения организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояния.

Для решения задач заключительной части используются следующие упражнения: имитационные, на внимание, на координацию движений, на дыхание и расслабление, малоподвижные игры.

Методы проведения занятий:

- словесный: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядный: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
- практический: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Средства обучения:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения;
- игры;
- упражнения для обучения техники двигательного действия;
- упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Методы организации обучающихся:

- фронтальный метод;
- поточный метод;
- метод групповых занятий;
- круговой метод;
- метод индивидуальных заданий.

Для реализации программы необходим следующий **дидактический материал:**

- видеодиски с записью игр различного уровня;
- видео материал с техникой выполнения упражнений;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;

- плакаты.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с разметкой;
- футбольное поле;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 – р.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 г.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 (далее - СанПиН)
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году», с изменениями, внесенными приказами Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30.08.2016
7. Устав ГБОУ ДПО ЦПВШС;

Основная и дополнительная литература

1. Бесков Константин на футбольных полях // Физкультура и спорт, 1987
2. Исаев А. Футбол// Физкультура и спорт, 1987
3. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980
5. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
6. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
7. 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
8. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., 1986
9. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Кадровое обеспечение

По данной программе могут работать педагоги дополнительного образования, имеющие высшее педагогическое или физкультурное образование, спортивный разряд по данному виду спорта.

Обучение по программе ведёт педагог дополнительного образования Крылов М.Б.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Теоретическая подготовка.

Развитие футбола в России.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Терминология элементов футбола.

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Строение и функции организма человека.

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

Профилактика травматизма при занятиях футболом.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон,

работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Психологическая подготовка.

В группах базовой уровня основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к педагогу, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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 видов 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 партнеру, на свободное место, на удар; короткую и среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании 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 по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

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

Тестирование.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Для полевых игроков.

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Педагог на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

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

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

попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

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

По технической подготовке.

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

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

Для вратарей.

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

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

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

Определение уровня специальной физической подготовки

Возраст	Ведение мяча "змейкой" (сек)						Бег 30 м с ведением мяча (сек)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
10	8.5	9.0	9.7	9.8	10.3	11.0	6.3	6.8	7.3	7.3	7.8	8.3
11	8.3	8.8	9.3	9.5	10.0	10.7	6.1	6.3	6.8	7.1	7.6	8.1
12	8.1	8.3	9.0	9.3	9.8	10.5	5.9	6.1	6.5	6.9	7.4	7.7

Возраст	Удар по мячу на дальность (м)						Жонглирование мячом правой и левой ногой (кол-во раз)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
10	28	26	18	26	18	14	8	7	6	8	7	6
11	30	28	26	28	26	20	10	8	7	10	8	7
12	32	30	28	30	28	22	12	10	8	12	10	8

Возраст	Бег 300м 12 лет, 400 м 13-15 лет, (сек.)						Бег 30 м с ведением мяча, (сек.)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

12	0,59	1.05	1.15	1.10	1.15	1.25	6.3	6.5	6.8	6.5	6.8	7.2
13	1.15	1.20	1.30	1.25	1.30	1.40	6.1	6.3	6.5	6.3	6.5	6.8
14	1.12	1.15	1.20	1.20	1.25	1.30	5.9	6.1	6.3	6.1	6.3	6.5

Возраст	Удар по мячу на дальность, (метры)						Удар по мячу на точность, (кол-во раз)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
12	33	30	28	25	20	18	5	4	3	4	3	2
13	40	35	30	30	25	20	6	5	4	5	4	3
14	45	40	35	35	30	25	7	6	5	6	5	4

Возраст	Бросок мяча рукой на дальность, (метры)						Жонглирование мячом правой и левой ногой, (кол-во раз)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
13	18	16	14	16	14	12	14	12	10	12	10	8
14	20	18	16	18	16	14	17	14	12	14	12	10

За основу тестирования уровня физической подготовленности обучающихся взяты таблицы оценок общероссийской системы мониторинга.

Определение уровня физической подготовленности

Возраст лет	Бег 30 метров, сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	5 баллов	3 балла	1 балл	5 баллов	3 балла	1 балл
10	5,0 и ниже	5,1 – 5,9	6,0 и выше	5,2 и ниже	5,3 – 6,0	6,1 и выше
11	5,0 и ниже	5,1 – 5,8	5,9 и выше	5,1 и ниже	5,2 – 5,8	5,9 и выше
12	4,9 и ниже	5,0 – 5,5	5,6 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 5,6	5,7 и выше
13	4,8 и ниже	4,9 – 5,4	5,5 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 5,6	5,7 и выше
14	4,6 и ниже	4,7 – 5,5	5,6 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 5,5	5,6 и выше

Возраст лет	Прыжок в длину с места, см.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	5 баллов	3 балла	1 балл	5 баллов	3 балла	1 балл
10	175 и выше	174-150	149 и ниже	163 и выше	162-133	132 и ниже
11	184 и выше	183-159	158 и ниже	166 и выше	165-140	139 и ниже
12	193 и выше	192-168	167 и ниже	172 и выше	171-150	149 и ниже
13	205 и выше	204-180	179 и ниже	184 и выше	183-158	157 и ниже
14	214 и выше	213-189	188 и ниже	192 и выше	191-164	163 и ниже

Возраст лет	Бег 1000 м, мин и сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	5 баллов	3 балла	1 балл	5 баллов	3 балла	1 балл
10	4.55 и ниже	4.56-6.11	6.12 и выше	5.26 и ниже	5.25-6.41	6.42 и выше
11	4.40 и ниже	4.41-5.56	5.57 и выше	5.17 и ниже	5.18-6.30	6.31 и выше
12	4.25 и ниже	4.26-5.41	5.42 и выше	5.08 и ниже	5.09-6.20	6.21 и выше

13	4.10 и ниже	4.11-5.26	5.27 и выше	4.56 и ниже	4.57-6.09	6.10 и выше
14	4.00 и ниже	4.01-5.11	5.12 и выше	4.45 и ниже	4.46-5.59	6.00 и выше

Возраст лет	Подтягивание на перекладине			Подъем туловища в сед за 30 сек		
	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	5 баллов	3 балла	1 балл	5 баллов	3 балла	1 балл
10	8 и выше	7-5	4 и ниже	18 и выше	17-15	14 и ниже
11	8 и выше	7-6	5 и ниже	19 и выше	18-16	15 и ниже
12	9 и выше	8-6	5 и ниже	20 и выше	19-17	16 и ниже
13	10 и выше	9-7	6 и ниже	21 и выше	20-18	17 и ниже
14	11 и выше	10-8	7 и ниже	22 и выше	21-19	18 и ниже