

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 91-0 от 31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 106

М.Ю. Полякова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 9–11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Чепурная Марина Андреевна

учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....3-4 стр.
- 1.2. Цели и задачи программы..... 5 стр.
- 1.3. Содержание программы.....5-8 стр.
- 1.4. Планируемые результаты 9-10 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график..... 10 стр.
- 2.2. Условия реализации программы..... 10-11 стр.
- 2.3. Форма аттестации/контроля 11-12 стр.
- 2.4. Список литературы 12 стр.

Приложения

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, уровень освоения программы - *базовый*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В футболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного футболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования «Футбол» составлена на основе - примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год. Предлагаемая программа по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 2-4 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Футбол» школьной программы. Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Актуальность и основные цели программы состоят в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техника – тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Особенность и новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа предназначена для всех категорий учащихся общеобразовательных организаций в возрасте 9-11 лет (3-4-х классов), проявивших интерес и желание заниматься.

Объем учебного времени: 81 час, в том числе:

Группа 1 для учащихся 3-4 классов (возраста 9-11 лет) – 81 час.

Срок освоения программы: 1 учебный год – 36 недель.

Форма обучения — очная

Уровень освоения программы — базовый

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Виды занятий: практическое занятие.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: участие в школьных соревнованиях.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи.

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития футбола. Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		Предварительный
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8		8	Оперативный
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	7		7	Оперативный

4.	Техническая подготовка (ТП) (Ведение, остановка мяча, удары, отбор мяча, обманные движения)	37	3	34	Текущий, коррекционный
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Развитие ФК).	8		8	Оперативный
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика нападения. Тактика защиты)	10	2	8	Текущий, коррекционный
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	6		6	Констатирующий
	Итого:	81	10	71	

Содержание

Тема 1. Введение

Теория: История возникновения и развития футбола. Правила безопасности при занятиях. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Разминка футболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с футбольными мячами. ОРУ в парах.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Утренняя гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, с сопротивлением). Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гантелями, со скакалкой, с малыми мячами). Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне и т.д., перестроения, повороты, изменения скорости движения. Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, спортивная ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове.

Упражнения для мышц ног, туловища. Упражнение в висах и упорах. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты и перевороты.

Упражнения с мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом

кругом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом. Упрощённые правила игры в пионербол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Тема 4. Техническая подготовка (ТП)

Теория: Значение технической подготовки в футболе.

Техника передвижения. 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); 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.

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.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча.

Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

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

Практика: Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика:

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.

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.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». 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, обходит 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.

Ведение мяча по «восьмерке». 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. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору

шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Тема 6. Тактическая подготовка (ТП)

Теория: Правила 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. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

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

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.

Тема 7. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: Осуществляется через сдачу индивидуальных контрольных нормативов. (см. Приложение 2).

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

По окончании обучения, учащиеся будут *знать и уметь*:

Знать:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

Уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в футбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам,
- владеть игровыми ситуациями на поле, основам судейства;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Личностные результаты.

Учащиеся будут уметь:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.
- Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
- Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I полугодие	04.09.2023	29.12.2023	16
II полугодие	09.01.2024	31.05.2024	18
Итого в учебном году:			34

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Техническое оснащение занятий:

Спортивный зал

- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;

- Арки для отработки точности передач
- Гимнастические коврики
- Утяжелители на ноги
- Стойки футбольные
- Секундомеры, свистки

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательные оборудования:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Диагностика	Содержание	период	способ
Первичная	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	сентябрь	наблюдение
Промежуточная	Тестовый контроль	ноябрь	индивидуальный
Итоговая	Тестовый контроль	апрель	индивидуальный

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- тестирование на знание теоретического материала;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;

- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные материалы (см. из приложений по пунктам 2.3.4.5).
2. Требование к уровню подготовки первого года обучения. Техническая подготовка.
3. Система оценивания (таблица заполнения личных результатов).
4. Карта личностного роста.
5. Основы знания (тест 1, 2).

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009). Футбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
3. Футбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
4. Футбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в футболе. - М., 1978.

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.
2. А.А.Тер-Ованесян Педагогические основы физического воспитания. М. «Физкультура и спорт» 1978
3. В.П. Зотов Восстановление работоспособности в спорте.. Киев «здоровья» 1990 г
4. Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2008
Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.
5. Н.М. Люкшино Искусство подготовки высококлассных футболистов. Советский спорт. ТВТ Дивизион 2006
6. Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.
7. Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и спорт1962
8. МассимоЛюкези ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Анализ тактики атакующих действий.
9. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов

10. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Методика тренировки техники головой
11. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»
12. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Универсальная техника атаки.
13. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
14. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
15. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
16. В.А. Перепекин Восстановление работоспособности футболистов. Олимпия. Москва 2006 .

Требование к уровню подготовки первого года обучения.

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,6	5,2
2.	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	12,5	12,0
3.	Бег 92 м. с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	30	35
6.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	3,5	4,0
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), стоя.	5,0	7,0

Упражнения		
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,7	5,3
Бег 5 x 30 м с ведением мяча (сек)	28,3	26,8
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	58	68
Жонглирование мячом (количество раз)	21	27
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		20

Техническая подготовленность.

Система оценивания

№ п/п	Знания и умения учащихся	теория	практика	Уровень подготовленности
		баллы	баллы	
1.	Знать и выполнять инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу			
2.	Уметь выполнять различные варианты удара по мячу, отбора мяча в движении и на месте.			
3.	Корректировать движение при ведении и передаче мяча, технику вбрасывания мяча			
4.	Уметь применять в игре защитные действия,			

	использовать нападающий удар			
5.	Знать правила игры в футбол			

№ п/п	ФИО	Содержание требований									
		Бег 30 м		Бег 6*5 м		Бег 92 м.		Прыжок в длину		Становая сила	
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

№ п/п	ФИО	Содержание требований									
		Удар по мячу на дальность		Удар по воротам		Обводка стоек		Жонглирование мячом			
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Ф.И.О. _____

Класс _____

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					МПК	
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	Мл/мин/кг	Мл/мин/кг
1 год обучения								

Год обучения	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность	
	общая			специальная					
	Бег 60 м	Прыжок в длину с места	Челночные бег					Тренировочных дней/занятий	Соревнований кол.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024