

**Администрация Баганского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Баганская средняя общеобразовательная школа № 1**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«29» августа 2025 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 180 от «29» августа 2025 г.
И.о. директора школы



Т.Н. Удалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленность**

«Юный футболист»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Раковский Олег Олегович,
педагог дополнительного образования

с. Баган, 2025 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы состоит в том, что она определяется запросом со стороны родителей и детей и обусловлена положительным оздоровительным эффектом, образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности, новизна состоит в том, что программа разработана таким образом, что ребенок в возрасте от 7 до 12 лет, не зависимо от физической подготовленности может ее освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены спортсмена.

Материал программы представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

В программе реализуются технологии различных типов:

- Здоровьесберегающие технологии.
- Технологии обучения здоровью.
- Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей мужского пола от 7 до 12 лет.

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу.

Детям 7-9 лет необходимо выполнять различные физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательной деятельности, основными видами которой к этому возрасту они уже овладели (ходьбой, бегом, прыжками), при этом следует избегать однообразных движений и ограничивать силовые напряжения, неблагоприятно влияющие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В возрасте семи-восьми лет у детей отсутствует точная

координация, она требует определенного развития нервно-мышечной регуляции. В связи с этим, в работе с детьми целесообразно использовать упражнения, направленные на координацию движений и выработку пространственной ориентировки и быстроты реакции, здесь очень кстати применение подвижных игр и эстафет.

В возрасте 10 - 12 лет уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей различные двигательные навыки, т.е. совершенствовать общую физическую подготовку и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков старшего возраста. Через три года они достигают такого возраста, который позволяет заниматься с ними специальной физической подготовкой.

Объем программы – 144 ч.

Срок обучения – с 01.09.2025 г. По 31.05.2026 г.

Срок освоения – 1 год.

Язык программы – русский.

Уровень реализации программы – базовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса состоит в том, что обучающиеся по программе распределены в одну группу согласно следующим возрастным периодам: 7-12 лет. За счет данного распределения программа охватывает вдвое больше детей, желающих укрепить здоровье и улучшить физическое развитие. Занятия проходят с учетом возрастных особенностей для обучающихся, имеющих допуск врача к практическим занятиям. Количество обучающихся в группе от 15 до 20.

Организационные формы обучения. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием с использованием групповой формы организации образовательного процесса по заявлению родителя (законного представителя).

Режим занятий. Общее количество часов в неделю – 4 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие физическому и интеллектуальному развитию ребенка посредством занятий футболом.

Задачи:**Личностные:**

- формировать общественно активную личность ребенка;
- воспитать устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развить физические качества: сила, скорость, выносливость, координация.

Метапредметные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развить двигательные способности детей;
- мотивировать к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Предметные:

- научить техническим приемам в футболе;
- расширить знания, умения в области игры в футбол;
- развить физические качества при игре в футбол.

1.3. Содержание программы**Учебный план**

№	Название раздела	Часы			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	Беседа.
2	Теоретическая подготовка.	8	2	10	Наблюдение. Тест.
3	Общая физическая подготовка.	4	52	56	Наблюдение. Самоконтроль.
4	Техническая подготовка.	6	40	46	Наблюдение. Самоконтроль.
5	Основы футбольной тактики.	4	10	14	Наблюдение. Устный опрос.
6	Игровая подготовка.	-	12	12	Участие в соревнованиях
7	Итоговое занятие.	-	4	4	Итоговый контроль.
Итого		24	120	144	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч).

Теория. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях в спортивном зале и стадионе.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (10 ч.)

Теория. Рассказ об анатомии и гигиене тела, гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Режим и питание спортсмена. Как проводить разминку, тренировку, массаж и восстановление после тренировки. Разбор правил игры в футбол. Основные футбольные термины.

Практика. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по правилам игры. Защита. Быстрое нападение. Игровое поле. Закрепление быстрого нападения. Маневрирование. Проведение специальной разминки для футболиста; владение навыками коллективной игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (56 ч.)

Теория. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Прыжки вперёд с поворотом. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Упражнения в различных прыжках со скакалкой.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета Футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Раздел 4. Техническая подготовка (46 ч.)

Теория. Техника жонглирования мячом. Техника ведения мяча. Правила остановки мяча. Техника паса. Техника ударов по мячу. Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря. Техника ударов по воротам и от ворот. Техника подачи углового и розыгрыш его. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Упражнения на отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с противником с применением накладывания стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом с целью отбора мяча.

Практика. Отработка жонглирования ступнями, бедрами, головой. Практические

приемы ведения мяча: по прямой; «змейкой»; с обводкой препятствий; с изменением скорости и направления движения. Отработка приемов: остановка подошвой мяча, катящегося на игрока; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка подошвой, опускающегося сверху мяча; остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы; остановка мяча, летящего в воздухе. Отработка техники паса футболе: короткие, средние, дальние передачи; внутренней и внешней стороной стопы; носком и пяткой. Освоение ударов по мячу: удар носком; удар серединой подъема; удар внутренней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар «щечкой» (внутренней стороной стопы); удар пяткой; удар по мячу, катящемуся от игрока; удар по мячу, катящемуся навстречу; удар по летящему мячу; удар через голову; удар по мячу головой. Упражнения для вратаря: ловля и приём мяча; отбивание мяча; ввод мяча в игру руками и ногами. Отработка ударов по воротам и от ворот: свободный, штрафной, угловой удар, пенальти, удары от ворот. Упражнения на вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места, из положения параллельного расположения ступней ног. Изученными способами с разбега: на точность и дальность. Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча. Отработка технических приёмов.

Раздел 5. Основы футбольной тактики (14 ч.)

Теория. Разбор тактических схем построения команды в игре. Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей. Игровые стратегии. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря.

Практика. Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре. Игра по избранной тактической схеме: в нападении; уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча, выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; начинать и развивать атаки из стандартных положений; в защите; взаимодействовать с вратарём; уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны; подстраховывать партнера и помогать ему. Командная игра. Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.

Раздел 6. Игровая подготовка (12 ч.)

Практика. Правила для участников соревнований. Положение соревнований. Судейство соревнований. Проведение игр по футболу.

Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.)

Практика. Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки. Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будет сформирована общественно активная личность ребенка;
- будет воспитан устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- будут развиты физические качества: сила, скорость, выносливость, координация.

Метапредметные:

- будет воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- будут развиты двигательные способности детей;
- обучающиеся будут принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Предметные:

- знают технические приемы в футболе;
- расширены знания, умения в области игры в футбол;
- развиты физические качества при игре в футбол.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Для успешной реализации программы составлен календарный учебный график (Приложение № 1).

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам
Промежуточный контроль	20.12.-26.12.2024
Итоговая контроль	28.05.2025
Продолжительность учебных занятий	45 мин.

2.2. Условия реализации программы

Характеристика помещения. Помещение для занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим нормативам и правилам СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Перечень оборудования, инструментов и материала:

- стойки для обводки мячей;
- сетки для подвески мячей;
- переносные мишени;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, трусы, жилетки сетчатые);
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные и Футбольные.

Информационное обеспечение: информация для проведения занятий используется по следующим ссылкам:

1. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.
2. <https://rfs.ru> – Федерация футбола России

Кадровые условия: программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации

В качестве контрольных мероприятий используются следующие формы контроля:

- Беседа.
- Наблюдение.
- Тест.
- Самоконтроль.
- Устный опрос.
- Участие в соревнованиях.

В начале и по завершению учебного года проводится тест по теоретической подготовке (Приложение № 2). В течение учебного года проводятся соревнования как внутри объединения, так и образовательного учреждения. На итоговом занятии проводится сдача контрольных нормативов (Приложение № 3).

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы объединения, грамоты, фото и видеозаписи.

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания (Приложение № 2).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И. Луку и К. Тэкэксу (Приложение № 6);
- исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);

– исследование удовлетворенности обучающихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение № 7,8).

Система оценки:

1-3 балла – низкий уровень освоения программы.

4-7 баллов – достаточный уровень освоения программы.

8-10 баллов – высокий уровень освоения программы.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Формы организации учебного занятия:

- Фронтальная (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми обучающимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.).
- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности)
- Работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятиях в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных

условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственные здоровья.

Алгоритм учебного занятия:

- Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
- Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.
- Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
- Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

Дидактические материалы.

- Тест по игре «Футбол» (Приложение № 2).
- Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в Футбол (Приложение № 3).
- Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (Приложение № 4).
- Комплекс упражнений для развития двигательного-координационных способностей (Приложение № 5).

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель – формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Направления воспитания:

1. Формирование коммуникативной культуры и раннего профессионального самоопределения.
2. Духовно-нравственное воспитание.
3. Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Участники	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Группа обучающихся по программе «Футбол»	Участие в проведении Дня открытых дверей.	1. Привлечь внимания обучающихся и их родителей. 2. Развивать систему отношений в коллективе.	Сентябрь
3	Группа обучающихся по программе «Футбол»	Участие в соревнованиях по футболу	1. Познакомить обучающихся с технико-тактической стороной игры «со стороны». 2. Коллективно обсудить результаты игр. 3. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее.	Октябрь
4	Группа обучающихся по программе «Футбол»	Участие в фотоконкурсе «Я за ЗОЖ»	1. Пропагандировать здоровый образ жизни, 2. Обучение к умению самоорганизации. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Ноябрь
5	Группа обучающихся по программе «Футбол»	Участие в празднике «Новогодний переполох»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Развивать систему отношений в коллективе.	Декабрь
6	Группа обучающихся по	Праздник «23 февраля»	1. Пропаганда здорового образа жизни.	Февраль

	программе «Футбол»		2.Содействие к активной гражданской позиции	
7	Группа обучающихся по программе «Футбол»	Участие во Всероссийском субботнике	1. Воспитывать сознательное отношение к труду. 2. Формировать ответственность за себя и других. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Апрель
8	Группа обучающихся по программе «Футбол»	Участие в туристическом походе	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Воспитать сознательное отношение к природе. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Май

Планируемые результаты

- Будет развиваться система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.
- Будет развиваться умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.
- Будет формироваться стремление к здоровому образу жизни.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению

традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

5. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;

12. Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

16. Устав МБОУ Баганской СОШ №1

Список литературы для педагога:

1. Банников, С.Е. Футбол: Учебно-методическое пособие. / С.Е. Банников. – Екб.:, 2016. – 214 с.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 112 с.

3. Голомазов, С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 128 с.

4. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. Пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 112 с.

5. Голомазов, С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 80 с.

6. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Учебно-методическое пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 192 с.;

Список литературы для обучающихся:

1. Сучилин, А.А. Футбол во дворе / А.А. Сучилин. – М.: «Физкультура и спорт», 2018. – 214 с.

2. Цирин, Б.Я. Футбол / Б.Я. Цирин. – М.: Физкультура и спорт., 2-ое исправленное и дополненное издание, 2019. – 207 с.

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура. Футбол. Методическое пособие [Электронный ресурс] [//https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/](https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/) (дата обращения 07.05.2024)

Календарный учебный график на 2025-2026 год

№ п/п	Месяц	Число	Время	Тема занятия	Кол- во часов	Форма контроля	Место проведения
Раздел 1. Вводное занятие (2 ч).							
1	сентябрь	03	17:00-17:45 17:55-18:40	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях в спортивном зале и стадионе.	2	Беседа	Спортзал
Раздел 2. Теоретическая подготовка (10 ч.)							
2	сентябрь	05	17:00-17:45 17:55-18:40	Рассказ об анатомии и гигиене тела, гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Режим и питание спортсмена. Как проводить разминку, тренировку, массаж и восстановление после тренировки. Разбор правил игры в футбол. Основные футбольные термины.	2	Наблюдение	Стадион
3	сентябрь	10	17:00-17:45 17:55-18:40	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по правилам игры. Защита.	2	Наблюдение	Стадион
4	сентябрь	12	17:00-17:45 17:55-18:40	Быстрое нападение. Игровое поле	2	Наблюдение	Стадион
5	сентябрь	17	17:00-17:45 17:55-18:40	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	2	Наблюдение	Стадион
6	сентябрь	19	17:00-17:45 17:55-18:40	Проведение специальной разминки для футболиста; владение навыками коллективной игры.	2	Тест	Спортзал
Раздел 3. Общая физическая подготовка (56 ч.)							

7	сентябрь	24	17:00-17:45 17:55-18:40	Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления.	2	Наблюдение	Спортивный зал
8	сентябрь	26	17:00-17:45 17:55-18:40	Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.	2	Наблюдение	Спортивный зал
9	октябрь	01	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.	2	Участие	Спортивный зал
10	октябрь	03	17:00-17:45 17:55-18:40	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие.	2	Наблюдение	Спортивный зал
11	октябрь	08	17:00-17:45 17:55-18:40	Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2	Наблюдение	Спортивный зал
12	октябрь	10	17:00-17:45 17:55-18:40	Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2	Наблюдение	Спортивный зал

13	октябрь	15	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.	2	Наблюдение	Спортивный зал
14	октябрь	17	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	2	Наблюдение	Спортивный зал
15	октябрь	22	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	2	Участие	Спортивный зал
16	октябрь	24	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.	2	Наблюдение	Спортивный зал
17	октябрь	29	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	2	Наблюдение	Спортивный зал
18	октябрь	31	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.	2	Наблюдение	Спортивный зал

19	ноябрь	05	17:00-17:45 17:55-18:40	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.	2	Наблюдение	Спортивный зал
20	ноябрь	07	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Прыжки вперёд с поворотом. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Упражнения в различных прыжках со скакалкой.	2	Наблюдение	Спортивный зал
21	ноябрь	12	17:00-17:45 17:55-18:40	Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»).	2	Наблюдение	Спортивный зал
22	ноябрь	14	17:00-17:45 17:55-18:40	«Невод».	2	Наблюдение	Спортивный зал
23	ноябрь	19	17:00-17:45 17:55-18:40	«Метко в цель», «Подвижная цель».	2	Наблюдение	Спортивный зал
24	ноябрь	21	17:00-17:45 17:55-18:40	«Метко в цель», «Подвижная цель».	2	Наблюдение	Спортивный зал
25	ноябрь	26	17:00-17:45 17:55-18:40	«Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».	2	Наблюдение	Спортивный зал
26	ноябрь	28	17:00-17:45 17:55-18:40	«Охотники и утки», «Перестрелка».	2	Наблюдение	Спортивный зал
27	декабрь	03	17:00-17:45 17:55-18:40	Вызывай смену», «Перетягивание через черту».	2	Наблюдение	Спортивный зал
28	декабрь	05	17:00-17:45 17:55-18:40	«Эстафета футболистов», «Эстафета Футболистов».	2	Наблюдение	Спортивный зал
29	декабрь	10	17:00-17:45 17:55-18:40	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».	2	Наблюдение	Спортивный зал
30	декабрь	12	17:00-17:45 17:55-18:40	«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».	2	Наблюдение	Спортивный зал
31	декабрь	17	17:00-17:45 17:55-18:40	«Борьба за мяч», «Ловцы».	2	Наблюдение	Спортивный зал
32	декабрь	19	17:00-17:45 17:55-18:40	«Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».	2	Наблюдение	Спортивный зал

33	декабрь	24	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.	2	Наблюдение	Спортивный зал
34	декабрь	26	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.	2	Наблюдение	Спортивный зал
Раздел 4. Техническая подготовка (46 ч.)							
35	январь	14	17:00-17:45 17:55-18:40	Техника жонглирования мячом. Техника ведения мяча. Правила остановки мяча. Техника паса. Техника ударов по мячу. Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря.	2	Наблюдение	Спортивный зал
36	январь	16	17:00-17:45 17:55-18:40	Техника ударов по воротам и от ворот. Техника подачи углового и розыгрыш его. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча.	2	Наблюдение	Спортивный зал
37	январь	21	17:00-17:45 17:55-18:40	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Упражнения на отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с противником с применением накладывания стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника	2	Наблюдение	Спортивный зал

				на определённые действия с мячом с целью отбора мяча.			
38	январь	23	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка жонглирования ступнями, бедрами, головой.	2	Наблюдение	Спортивный зал
39	январь	28	17:00-17:45 17:55-18:40	Практические приемы ведения мяча: по прямой; «змейкой»; с обводкой препятствий; с изменением скорости и направления движения. Отработка приемов: остановка подошвой мяча, катящегося на игрока; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка подошвой, опускающегося сверху мяча; остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы; остановка мяча, летящего в воздухе.	2	Наблюдение	Спортивный зал
40	январь	30	17:00-17:45 17:55-18:40	Практические приемы ведения мяча: по прямой; «змейкой»; с обводкой препятствий; с изменением скорости и направления движения. Отработка приемов: остановка подошвой мяча, катящегося на игрока; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка подошвой, опускающегося сверху мяча; остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы; остановка мяча, летящего в воздухе.	2	Наблюдение	Спортивный зал
41	февраль	04	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка техники паса футболе: короткие, средние, дальние передачи; внутренней и внешней стороной стопы; носком и пяткой.	2	Наблюдение	Спортивный зал
42	февраль	06	17:00-17:45 17:55-18:40	Освоение ударов по мячу: удар носком; удар серединой подъема; удар внутренней частью подъема; удар внешней частью	2	Наблюдение	Спортивный зал

				подъема; удар «щечкой» (внутренней стороной стопы); удар пяткой; удар по мячу, катящемуся от игрока; удар по мячу, катящемуся навстречу; удар по летящему мячу; удар через голову; удар по мячу головой.			
43	февраль	11	17:00-17:45 17:55-18:40	Освоение ударов по мячу: удар носком; удар серединой подъема; удар внутренней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар «щечкой» (внутренней стороной стопы); удар пяткой; удар по мячу, катящемуся от игрока; удар по мячу, катящемуся навстречу; удар по летящему мячу; удар через голову; удар по мячу головой.	2	Текущий контроль	Спортивный зал
44	февраль	13	17:00-17:45 17:55-18:40	Освоение ударов по мячу: удар носком; удар серединой подъема; удар внутренней частью подъема; удар внешней частью подъема; удар «щечкой» (внутренней стороной стопы); удар пяткой; удар по мячу, катящемуся от игрока; удар по мячу, катящемуся навстречу; удар по летящему мячу; удар через голову; удар по мячу головой.	2	Наблюдение	Спортивный зал
45	февраль	18	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для вратаря: ловля и приём мяча; отбивание мяча; ввод мяча в игру руками и ногами.	2	Наблюдение	Спортивный зал
46	февраль	20	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения для вратаря: ловля и приём мяча; отбивание мяча; ввод мяча в игру руками и ногами.	2	Наблюдение	Спортивный зал
47	февраль	25	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка ударов по воротам и от ворот: свободный, штрафной, угловой удар, пенальти, удары от ворот.	2	Наблюдение	Спортивный зал

48	февраль	27	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка ударов по воротам и от ворот: свободный, штрафной, угловой удар, пенальти, удары от ворот.	2	Наблюдение	Спортивный зал
49	март	04	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка ударов по воротам и от ворот: свободный, штрафной, угловой удар, пенальти, удары от ворот.	2	Наблюдение	Спортивный зал
50	март	06	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения на вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места, из положения параллельного расположения ступней ног	2	Наблюдение	Спортивный зал
51	март	11	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения на вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места, из положения параллельного расположения ступней ног	2	Наблюдение	Спортивный зал
52	март	13	17:00-17:45 17:55-18:40	Упражнения на вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места, из положения параллельного расположения ступней ног	2	Наблюдение	Спортивный зал
53	март	18	17:00-17:45 17:55-18:40	Изученными способами с разбега: на точность и дальность.	2	Наблюдение	Спортивный зал
54	март	20	17:00-17:45 17:55-18:40	Изученными способами с разбега: на точность и дальность.	2	Наблюдение	Спортивный зал
55	март	25	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча. Отработка технических приёмов.	2	Наблюдение	Спортивный зал
56	март	27	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча. Отработка технических приёмов.	2	Наблюдение	Спортивный зал
57	апрель	01	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча. Отработка технических приёмов.	2	Наблюдение	Спортивный зал
Раздел 5. Основы футбольной тактики (14 ч.)							
58	апрель	03	17:00-17:45 17:55-18:40	Разбор тактических схем построения команды в игре. Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей.	2	Наблюдение	Спортивный зал

59	апрель	08	17:00-17:45 17:55-18:40	Игровые стратегии. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря.	2	Наблюдение	Спортивный зал
60	апрель	10	17:00-17:45 17:55-18:40	Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре.	2	Наблюдение	Спортивный зал
61	апрель	15	17:00-17:45 17:55-18:40	Игра по избранной тактической схеме: в нападении; уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча, выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; начинать и развивать атаки из стандартных положений; в защите; взаимодействовать с вратарём; уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны; подстраховывать партнера и помогать ему.	2	Наблюдение	Спортивный зал
62	апрель	17	17:00-17:45 17:55-18:40	Игра по избранной тактической схеме: в нападении; уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча, выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; начинать и развивать атаки из стандартных положений; в защите; взаимодействовать с вратарём; уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны; подстраховывать партнера и помогать ему.	2	Наблюдение	Спортивный зал
63	апрель	22	17:00-17:45 17:55-18:40	Командная игра. Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.	2	Наблюдение	Спортивный зал
64	апрель	24	17:00-17:45 17:55-18:40	Командная игра. Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.	2	Наблюдение	Спортивный зал

Раздел 6. Игровая подготовка (12 ч.)							
65	апрель	29	17:00-17:45 17:55-18:40	Правила для участников соревнований. Положение соревнований. Судейство соревнований.	2	Наблюдение	Спортивный зал
66	май	01	17:00-17:45 17:55-18:40	Правила для участников соревнований. Положение соревнований. Судейство соревнований.	2	Наблюдение	Спортивный зал
67	май	06	17:00-17:45 17:55-18:40	Проведение игр по футболу.	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал
68	май	08	17:00-17:45 17:55-18:40	Проведение игр по футболу.	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал
69	май	13	17:00-17:45 17:55-18:40	Проведение игр по футболу.	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал
70	май	15	17:00-17:45 17:55-18:40	Проведение игр по футболу.	2	Участие в соревнованиях	Спортивный зал
Раздел 7. Сдача контрольных нормативов (4 ч.)							
71	май	20	17:00-17:45 17:55-18:40	Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки.	2	Итоговый контроль	Стадион
72	май	22	17:00-17:45 17:55-18:40	Подведение итогов за учебный год.	2	Итоговый контроль	Стадион
Итого:					144		

Тест № 1 «Теоретическая подготовка»

Список вопросов теоретического раздела

«Зачет» от 3 до 8 верных ответов

«Незачет» от 0 до 2 верных ответов

№ п / п	Вопрос	Варианты ответов	Верный ответ
1	Футбол в переводе с английского означает:	А) мячом и ступней; Б) ручной мяч; В) бей головой.	мячом и ступней
2	Футбольный матч состоит из частей, которые называются:	А) сетом; Б) периодом; В) таймом; Г) игрой.	таймом
3	Продолжительность футбольного тайма, в минутах?	А) 45; Б) 20; В) 90; Г) 40.	45 минут
4	Что такое «офсайд»?	А) «вне игры»; Б) нарушение; В) удаление; Г) окончание матча.	«вне игры»
5	Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»?	А) предупреждение; Б) замена игрока; В) удаление; Г) штрафной.	предупреждение
6	Штрафной удар по воротам с расстояния 11 метров называется:	А) гол; Б) буллит; В) пенальти; Г) аут.	пенальти
7	Вставьте пропущенное слово По вашему мнению, какой частью стопы при работе с мячом эффективно владеют		пятка

	лишь большие мастера?		
--	-----------------------	--	--

Тест № 2. Итоговый контроль

Список вопросов теоретического раздела

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как переводится слово «футбол»?

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

2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- 90 м
- 85 м
- 80 м
- + 75 м

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

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

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

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- + при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

+ 4

- 6

- 8

- 10

9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?

- 7,12 м

- 7,22 м

+ 7,32 м

- 7,42 м.

тест 10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?

- 2,14 м

- 2,24 м

- 2,34 м

+ 2,44 м

11. Какая окружность футбольного мяча?

- 56 – 58 см

- 65 – 67 см

+ 68 – 70 см

- 69 – 71 см

12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?

- 300 – 330 г

+ 410 – 450 г

- 425 – 475 г

- 470 – 500 г

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

- 6

+ 7

- 8

- 9

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

+ жеребьёвкой

- по решению арбитра

- на выбор гостей

- на выбор хозяев

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

- с начального удара

- с удара от ворот

- с углового удара

+ со свободного удара

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

- с момента касания игрока к мячу

+ с момента начала движения мяча

- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности

- когда после начального удара к мячу коснется другой игрок

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

- с места нарушения

- с 11-метровой отметки

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

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

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

- с места нарушения

- с угла площади ворот

- с линии площади ворот, параллельной линии ворот

+ с любой точки площади ворот

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

- при ударе от ворот

- при вбрасывании

- при угловом ударе

+ при штрафном ударе

тест-20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

+ гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

- гол не засчитывает и назначает удар от ворот

- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды

- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

- гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти

- гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды

+ гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

- засчитывает гол

- не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила

- не засчитывает гол и назначает удар от ворот

+ не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

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

+ назначает повтор пенальти

- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)

- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

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

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

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

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

26. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?

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

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

- назначить повтор удара
- назначить спорный мяч в месте повторного касания

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

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

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

- 1

- 3

- 4

+ 5

29. При выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?



- обороняющийся вратарь и бьющий игрок

+ оба вратаря и бьющий игрок

- оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары

- оба вратаря и игроки, ещё не выполнявшие 11-метровые удары

тест_30. Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?

+ 1

- 3

- 4

- 5

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

- штрафной удар

+ свободный удар

- замена

- конец матча

32. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

- замечание

+ предупреждение

- удаление

- замена

33. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

- замечание

- предупреждение

+ удаление

- замена

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



- офсайд («вне игры»)
- удаление
- + замена
- выход мяча за пределы поля

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

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения
- + любой игрок
- любой игрок, кроме вратаря
- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

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

- запасному вратарю
- + любому игроку на поле
- тренеру команды
- никому (команда играет без вратаря)

37. Какой диаметр центрального круга?

- 9, 15 м

+ 18,3 м

- 27,45 м

- 36,6 м

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

- назначить угловой или удар от ворот

- назначить вбрасывание из-за боковой линии

+ ничего не предпринимать (игра продолжается)

- назначить «спорный мяч»

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

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

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

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

- за линию ворот

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

- необходимо всегда

- никогда не надо

+ необходимо, если это попадание повлияло на ход матча

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

Нормативы по технико-тактической подготовке для обучения игре в футбол

№	Упражнение	Показатель	7-9 лет			10-12 лет		
			7	8	9	10	11	12
1	Бег 30 м с ведением мяча, сек	высокий	7,8	7,2	6,8	6,4	5,3	5,2
		средний	8,5	8,3	8,2	8,0	7,8	7,6
		низкий	10,5	10,3	10,1	9,8	9,6	9,4
2	Челночный бег 5 x 30 м с ведением мяча, сек	высокий	-	-	-	31,8	30,2	29,9
		средний	-	-	-	36,8	32,5	31,6
		низкий	-	-	-	40,0	35,0	33,0
3	Удар по мячу на дальность, сумма ударов, м 3 удара пр.+3 удара лев. ногой	высокий	30	32	38	42	46	55
		средний	22	25	27	35	38	42
		низкий	10	12	15	23	26	30

№	Упражнение	Показатель	7-9 лет			10-12 лет		
			7	8	9	10	11	12
1	Удар по мячу ногой на точность, число попаданий 1/2 стандартных ворот, отметка 11 метров, по 5 ударов правой и левой ногой	высокий	5	5	6	6	7	8
		средний	3	3	4	4	5	6
		низкий	1	1	2	2	3	3
2	Ведение мяча 30 м, обвод 5 стоек через 6 м, сек	высокий	-	-	-	17,0	16,5	15,5
		средний	-	-	-	17,5	16,6	16,3
		низкий	-	-	-	19,0	18,0	17,0
3	Жонглирование мяча ногой, количество раз Дается 3 попытки.	высокий	11	13	15	18	20	22
		средний	6	9	10	13	14	16
		низкий	1	1	2	2	2	2

Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств

В разработанный комплекс физических упражнений включены следующие разделы:

Легкая атлетика.

Бег 30м, 20м, 60м. Челночный бег 3×10м.

Прыжки: в длину с места, в длину с разбега, в высоту.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки с ноги на ногу, вылет в шаг через шаг.

Упражнения на тренажерных колесах.

Подвижные игры: прыжки по полоскам; падающая палка; рывок за мячом; челнок; гонка с выбыванием; пушкари.

Эстафеты: вызов номеров, эстафета-поезда, с прыжками в длину.

1. «Вызов номеров». Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению! Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается очко выигрышное. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого старта или низкого, из этого положения дается старт.
2. «Прыжки по полоскам». Обозначают коридор (линиями – на площадке, шнурами в зале) шириной 2,5м и делят его на узкие (30см) и широкие (50см) полосы (6-8 полосок). Через узкие полосы прыгают, а от широких отталкиваются при прыжке. Класс делится на три команды которые встают шеренгами. По сигналу первые номера каждой команды встают в начале коридора и начинают прыжки на двух ногах через узкие полосы, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полоске. Выполнившие правильно все прыжки приносят своей команде очко. Также прыгают остальные. Побеждает команда, получившая большее количество очков.
3. «Эстафета с прыжками в длину». Подготовка: на каждой стороне зала проводятся линии старта. На расстоянии 6-8м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1м, а за полосой на расстоянии 1-3м чертят три круга. В каждый кружок кладется по флажку или по палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт. По команде учителя игроки бегут вперед, преодолевая полосу препятствий, подбегают к своим флажкам поднимают его вверх, затем снова кладут его в круг и возвращаются на место

в команду, минуя полосу препятствия. Кто из играющих поднимает быстрее флажок, тот выигрывает для своей команды очко. За ним по сигналу учителя бегут следующие игроки, занявшие место на старте. Игра продолжается пока все не примут участие в эстафете. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

4. «Эстафеты-поезда». Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу каждая, параллельно беговым линиям. Напротив, каждой команды стоит стойка. Задача команды: быстрее обежать эту стойку. По команде учителя первый игрок стартует, обегает стойку и свою команду сзади и берет второго игрока за руку, продолжают бег вместе и т.д. пока все игроки не пробегут. Выигрывает та команда, которая первая закончит эстафету.
5. «Падающая палка». Обучающиеся образуют круг. Производится расчет и выбирается водящий. Водящему дается палка. Он держит ее двумя пальцами сверху. Стоит он в центре круга. Радиус круга примерно 4-5м. По свистку учителя он выкрикивает номер обучающихся и отпускает палку. Задача обучающихся подхватить палку, прежде чем она коснется пола. Если обучающийся успел подхватить палку, то водящий остается прежний, если же обучающийся не успевает это сделать, то он встает на место водящего. Правила: нельзя выкрикивать номера игроков, стоящих за спиной водящих. Номера выкрикивать громко и понятно. Игру можно проводить несколько раз.
6. «Рывок за мячом». Класс делиться на две команды, в командах должно быть одинаковое количество игроков. Команды строятся шеренгами одна возле другой. В них производится расчет. В центр зала выходит учитель с Футбольным мячом. Он, подняв мяч выкрикивает номера игроков. Получив сигнал игроки из разных команд бегут за мячом. Задача игроков состоит в том, чтобы как можно быстрее догнать и задеть мяч. Кто сделает это быстрее, тот и выигрывает очко. Правила: во время бега нельзя толкать соперника, делать подсечки. Тот, кто не будет соблюдать это правило тот, будет оштрафован на одно очко и выведен из игры. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Игру проводят несколько раз.
7. «Гонка с выбиванием». Эта игра проводится в спортзале. Берется примерно 10 участников. По свистку учителя они начинают ускорение по кругу. Обучающийся, который пробежит 1 круг последним автоматически выбывает из игры. И так до конца. Участник, который остается один – побеждает. Игру проводят несколько раз с различными обучающимися. Правила: во время бега нельзя толкать соперников, нельзя также срезать круги.

8. «Челнок». Играющие делятся на две команды. Первый из команды №1 прыгает (в длину); первый из команды соперников прыгает с того места, где приземлился игрок соперника, и прыгает в обратную сторону, так прыгают все участники. Выигрывает команда «прыгунья», прыгнувшая дальше своих соперников. Правила: прыгать строго с того места, на котором приземлился соперник. Не заступать за линию.
9. «Пушкاري». Все играющие делятся на две команды, расположившись на лицевых линиях, друг против друга. По сигналу один из игроков от каждой команды становится на лицевую линию и бросает набивной мяч, цель каждой команды перебросить мяч через лицевую линию. Следующий игрок бросает с того места, где приземлился мяч соперника, так же и вторая команда. Выигрывает та команда, которая бросила мяч дальше соперника.

Комплекс упражнений для развития двигательных-координационных способностей

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп — два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотом головы на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360° .
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360° .
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360° .
8. Исходное положение (и.п.) — ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1–2 — вперед-назад; 3–4 — вправо-влево. Темп — два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.
9. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед — в стороны. 1–2 — маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 — то же левой ногой. Поворот на 360° . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.
10. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 — круговое движение туловища вправо; 5–8 — то же влево. Темп — одно движение в секунду.
11. И.п. — основная стойка (о.с.). 1–4 — упор присев, голову наклонить вперед; 2 — упор лежа, голову наклонить назад; 3 — упор присев, поворот на 360° ; 4 — о.с.
12. И.п. — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 — вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 — то же вправо. Темп — одно движение в секунду.
13. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища влево, присед на правой; 4 — и.п. Темп — одно движение в секунду.
14. И.п. — стойка, руки на пояс. 1–4 — в положении наклона вперед четыре поворота на 360° . Темп — один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И.п. — стойка, руки на пояс. 1–4 — четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5–8 — четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (уп.14).
16. И.п. — о.с. 1 — прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 — прыжок с поворотом в и.п. 3–4 — то же в другую сторону.
17. И.п. — о.с. 1 — прыжок на месте, руки к плечам; 2 — прыжок с поворотом вправо на 360° руки вверх; 3 — прыжок на месте руки к плечам; 4 — прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.
18. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — отвести правую ногу и руки в стороны; 2 — опуская руки вниз скрестным шагом правой ногой перед левой — поворот кругом; 3–4 то же в другую сторону.
19. И.п. — наклон вперед, руки на коленях. 1–4 — поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о.с., удерживать равновесие 3–5 с.
20. И.п. — о.с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° — два кувырка вперед — поворот кругом и шагом вернуться в и.п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.
21. И.п. — наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° — 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами — о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 3–5 с.
22. И.п. — стойка ноги врозь. 1–4 – круговые движения туловищем вправо, 5–8 – влево. 9 - упор присев, 10 - прыжок вверх, руки вверх, 11–16- то же. О.с., удерживать равновесие 3–5 с.
23. И.п. — о.с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. (удерживать 10–15 с.)
24. И.п. — стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 — 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8–10 с.
25. И.п. — стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и.п. с закрытыми глазами 10–15 с.
26. И.п. — равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 — согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 — опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.
27. И.п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и.п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.

Информационная карта освоения обучающимися программы

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/ п	Фамилия, имя	Параметры результативности освоения программы										Результат за год
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Физическое качество	Социальнозначимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Физическое качество	Социальнозначимая деятельность	Общая сумма баллов	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

1 балл – низкий уровень
2 балла – средний уровень
3 балла – высокий уровень

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод:

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса
Воспитательный компонент

Название программы:

Педагог:

**Год обучения по
программе:**

№ п/п	ФИ	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность во время игры	Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность во время игры	Культура поведения	Владение техническими приёмами	Активность во время игры
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Отметка + или –

Вывод: _____

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса
Образовательный компонент

Название программы:

Педагог:

**Год обучения по
программе:**

Группа:

№ п/п	ФИ	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в соревнованиях
		са мо ст оя те ль но ст	слож ност ь	от ве тст ве нн ос ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст	сл о ж но ст	от ве тст ве нн ос ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст	слож ност ь	от ве тст ве нн ос ть	качес тво	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

11														
12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

Вывод: