

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "Центр "Архангел"
А.А. Фомин
"04" декабря 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ФУТБОЛ (ДОЛГОСРОЧНАЯ)"

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся

7 - 18 лет

срок реализации

3 года

Автор-составитель:
Носаль Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск
год разработки 2020
год корректировки 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Пояснительная записка	5
2.2. Планируемые результаты и формы их проверки	14
2.3. Учебно-тематический план для обучающихся 7 - 10 лет (1 год обучения)	16
2.4. Учебно-тематический план для обучающихся 11-14 лет (2 год обучения)	16
2.5. Учебно-тематический план для обучающихся 15-18 лет (3 год обучения)	16
3. Комплекс организационно-педагогических условий	17
3.1. Учебно-календарный план для обучающихся 7 -10 лет (1 год обучения)	17
3.2. Учебно-календарный план для обучающихся 11-14 лет (2 год обучения)	17
3.3. Учебно-календарный план для обучающихся 15-18 лет (3 год обучения)	18
3.4. Содержание программы для обучающихся 7-10 лет (1 год обучения)	19
3.5. Содержание программы для обучающихся 11-14 лет (2 год обучения)	20
3.6. Содержание программы для обучающихся 15-18 лет (3 год обучения)	21
3.7. Условия реализации программы	23
3.8. Список информационных источников и литературы	24
Приложения №№ 1,2 (оценочные материалы)	25-29

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Футбол (долгосрочная)"
3	Год разработки	2020, год корректировки - 2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, спортивные игры
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	По своему функциональному назначению программа "Футбол (долгосрочная)" является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МАУ ДО «Центр «Архангел» адрес: 163048 Архангельская область, г. Архангельск, поселок Турдеевск, ул. Таежная, д. 22
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	7-18 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения	3 года

	программы (продолжительность обучения)	
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Объем - 216 академических часа. Очная форма – 216 академических часа. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений). Без использования сетевой формы. Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.
14	Минимальное максимальное число детей, учащих в одной группе	Минимальное – 10 человек Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол (долгосрочная)" (далее - программа "Футбол", программа) является программой обучения физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования в общей системе образовательного процесса со сроком реализации 3 года. Рассчитана для детей в возрасте 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой с учётом возрастных особенностей. Принимаются все желающие (предоставление медицинской справки) без вступительных испытаний. Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Проблема формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся является сегодня одной из самых актуальных задач государства и общества. Физкультура и спорт - важная часть системы физического воспитания подрастающего поколения. Разнообразие физических упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки, делает спорт важным средством оздоровления обучающихся.

Социальные факторы остаются одной из основных причин формирования личности ребенка. Это: семейное неблагополучие; снижение воспитательного воздействия семьи; постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей; алкоголизм, наркомания.

В этих условиях наиболее актуальным становится усиление воспитательного воздействия через:

- активную пропаганду здорового образа жизни (проведение и участие в соревнованиях различного уровня, проведения привлекательных, доступных спортивно-массовых, культурных и оздоровительных мероприятий);

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- создание условий для полной самореализации личности; - развитие социально-педагогической деятельности в социуме.

К числу наиболее активных социальных функций футбола относится функция педагогическая, развития познавательной активности обучающихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, ответственности, высокой культуры и дисциплины мыслительной и физической деятельности. Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, футбол вносит вклад во всестороннее гармоничное развитие человека, независимо от возраста, профессии, спортивной футбольной квалификации.

В этом и заключается актуальность данной программы.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной

и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015 № 09-3242.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения, включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания"), 2021 год.

8. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

9. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы обусловлена:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Коллегиальный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеразвивающая программа "Футбол (долгосрочная)" реализуется:

- 1) на базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел" по адресу: г. Архангельск, поселок Турдеевск, ул. Таежная, д. 22;
- 2) может быть реализована по принципу сетевого партнерства при условии заключения договора сотрудничества между учреждением дополнительного образования и образовательным учреждением города (детский сад, школа);
- 3) может быть реализована педагогами, владеющими необходимой профессиональной компетентностью, муниципальных дошкольных и общеобразовательных учреждений в качестве факультативных занятий и кружковой работы;
- 4) Может быть реализована в рамках мастер классов в период летней кампании лагерей с дневным пребыванием детей.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств, укрепления детского организма посредством занятий футболом, а также приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить детей технике и тактике футбола;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- расширить знания о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- сформировать знания в области гигиены и медицины;
- сформировать знания о технике безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- усовершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений;
- развить умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.

- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитать сознательную дисциплину, самоорганизацию;
- развить целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки, работать в команде.

Отличительные особенности программы

1. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление обучающимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа "Футбол". Предлагаемая программа предполагает ознакомление обучающихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

2. Кроме того, отличительные особенности программы заключаются в том, что в ходе занятий футболом у обучающихся:

- достигается физическое совершенствование в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей;
- развивается дыхательная система ребенка, улучшается сердечно-сосудистая система, повышается иммунитет и общее состояние здоровья за счет эмоционального напряжения, испытываемого во время игры;
- улучшается глубинное и периферическое зрение, развивается точность и ориентировка в пространстве вследствие постоянного взаимодействия с мячом; развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, повышается мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц;
- происходят качественные изменения в двигательном аппарате: прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц;
- повышается стрессоустойчивость, самоконтроль, развиваются морально-волевые качества личности.

3. Упражнения с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность обучающихся:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;

- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

4. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

Режим занятий – 2 занятия в неделю по 1 учебному часу в 1 год обучения, 1 занятие в неделю по 2 учебных часа – второй и третий годы обучения с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут.

Условия набора, адресат программы

Программа "Футбол" рассчитана для детей в возрасте от 7 до 18 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также с согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

Формирование групп. Будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (7 - 10 лет (1 год обучения), 11-14 лет (2 год обучения), 15-18 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Набор: в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Характеристика обучающихся по программе

В старшем дошкольном возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы, достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности.

Психофизическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты, поэтому развивая физические качества ребенка в начальном тренировочном периоде, следует обучение технике владения мячом и тактике игры проводятся при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко используются подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами. Основное время отводится физической подготовке с использованием доступных средств, с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

При обучении и воспитании детей **в возрасте 8-10 лет** также важно учитывать их психофизиологические особенности развития. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение

моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства. Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса. Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

В 16-18 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Следует учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения

не закончились, приводят к появлению плоскостопия. Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

В возрасте 16-18 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Методы обучения и воспитания. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса. При планировании и организации учебного процесса предусматриваются групповая и индивидуально-групповая формы обучения. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному образовательному маршруту.

Формы организации учебного занятия. Возрастные особенности обучающихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми. Предусмотрены: учебно-тренировочные занятия (тренинги), учебные игры, беседы, мастер-классы, соревнования, контрольные занятия, зачеты, праздники.

Педагогические технологии. В ходе реализации программы "Футбол" используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игры, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является: создание условий для развития личности юных футболистов, сохранения и укрепления их здоровья; соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности; привитие любви к систематическим занятиям спортом; формирование знаний, умений и навыков по футболу и достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовки.

Структура занятия и его этапов. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия футболом носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры.

Основой подготовки обучающихся является овладение технико-тактическими приёмами игры. Для их реализации используется упражнение избирательного характера. Особенностью этих упражнения является то, что они обладают способностью избирательного воздействия на определенные функции обучаемых, чтобы данная функция попадала под максимальную "нагрузку" в зависимости от подготовки обучаемых. Эти упражнения не требуют большого уровня футбольных знаний и навыков. Этим они отличаются от упражнений, которые используются в тренировочном процессе, где успешность разучивания различных футбольных упражнений, тактических навыков, комбинаций определяются не только уровнем способностей, но и объемом имеющихся у него знаний и умений. Особенно полезны они для детей с задержками и отклонениями в физическом развитии, помогают им лучше усваивать школьные дисциплины.

Игра в футбол дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает внимание.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Формы организации занятий	Методы и приёмы обучения
1.	Развитие футбола в России	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
3.	Оборудование мест занятий	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
4.	Правила игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
6.	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,

		коллективно-групповая, работа в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
7.	Контрольные игры и соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
8.	Тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)

По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать/понимать:

- значение занятий футбола для организма человека;
- роль и значение занятий в укреплении здоровья;
- основную терминологию футбола;
- правил игры в футбол;
- правила использования спортивного инвентаря.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять ведение и передачи мяча, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- выполнять технические навыки в футболе и финты;
- уметь выполнять обводку в игре, свободно жонглировать мячом, применять финты в игре и технически правильно осуществлять двигательные действия;
- самостоятельно проводить разминку, проводить самоконтроль, пользоваться инвентарём для тренировок;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы, карты проверки результатов физической и технической подготовки, оценочные листы, протоколы.

Формы и методы контроля: самостоятельная, творческая работа (презентация), контрольное тестирование, контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

<i>Этап</i>	<i>Сроки контроля</i>	<i>Цель контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Методы контроля</i>	<i>Уровни оценочных критериев</i>
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы Презентации	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

Тестовые задания, форма протокола (приложения №№ 1, 2 в конце программы)

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7 -10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
1.	История развития футбола	2	2	
2.	Элементарные понятия о футболе, как игре	8	2	6
3.	Основные упражнения и технические приемы	54	2	52
4.	Двусторонняя игра	5	-	5
	Итоговое занятие	1	-	1
	Всего:	72	7	65

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-14 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	2	-
1.	Развитие общей физической подготовки	22	4	18
2.	Техническая подготовка	22	2	20
3.	Подвижные игры с техническими элементами футбола	8	2	6
4.	Терминология в футболе	8	4	4
5.	Контрольная диагностика	4	-	4
6.	Легенды мирового футбола	5	2	3
	Итоговое занятие	1	-	1
	Всего:	72	16	56

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	1	1
1.	Развитие общей физической подготовки	8	-	8
2.	Развитие специальной физической подготовленности	10	1	9
3.	Специальные упражнения и технические приемы	40	2	38
4.	Учебно-тренировочная игра с заданием	8	2	6
5.	Двусторонняя игра	2	-	2
	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего:	72	6	66

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 -10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Учебная неделя	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие	2	1	1	Сент. 1 нед.	Опрос/наблюдение
1.	История развития футбола	2	2		Сент. 2 нед.	Опрос/ тест
2.	Элементарные понятия о футболе, как игре	8	2	6	Сент. 3,4 нед. Октяб. 1,2 нед.	Опрос
3.	Основные упражнения и технические приемы	54	2	52	Окт. 3,4 нед. Нояб. 1,2,3,4 нед. Декаб. 1,2,3,4 нед. Янв. 1,2,3,4 нед. Февр. 1,2,3,4 нед. Март 1,2,3,4 нед. Апр. 1,2,3,4 нед. Май 1 нед.	Контрольные нормативы
4.	Двусторонняя игра	5	-	5	Май 2,3 нед.	Соревнование
	Итоговое занятие	1	-	1	Май 4 нед.	Тестирование
	Всего:	72	7	65	36 учебных недель с сентября по май	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-14 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Учебная неделя	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие	2	2	-	Сент. 1 нед.	Опрос, наблюдение
1.	Развитие общей физической подготовки	22	4	18	Сент. 2,3,4 нед. Окт. 1,2,3,4 нед. Нояб. 1,2,3,4 нед.	Сдача нормативов
2.	Техническая подготовка	22	2	20	Декаб. 1,2,3,4 нед. Янв. 1,2,3,4 нед. Февр. 1,2,3 нед.	Сдача нормативов
3.	Подвижные игры с техническими элементами футбола	8	2	6	Февр. 4 нед. Март 1,2,3 нед.	Сдача нормативов
4.	Терминология в футболе	8	4	4	Март 4 нед. Апр. 1,2,3 нед.	Опрос, тест
5.	Контрольная	4	-	4	Апр. 4 нед.	Зачет

	диагностика					
6.	Легенды мирового футбола	5	2	3	Май 1,2,3 нед.	Презентация
	Итоговое занятие	1	-	1	Май 4 нед.	Представление презентации
	Всего:	72	16	56	36 учебных недель с сентября по май	

3.3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Учебная неделя	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие	2	1	1	Сент. 1 нед.	Опрос, тест
1.	Развитие общей физической подготовки	8	-	8	Сент. 2,3, 4 нед. Окт. 1 нед.	Мини - тест
2.	Развитие специальной физической подготовленности	10	1	9	Окт. 2,3,4 нед. Нояб. 1,2 нед.	Мини-тест
3.	Специальные упражнения и технические приемы	40	2	38	Нояб. 3,4 нед. Дек. 1,2,3,4 нед. Янв. 1,2,3,4 нед. Февр. 1,2,3,4 нед. Март 1,2,3,4 нед. Апр. 1,2 нед.	Контрольные нормативы
4.	Учебно-тренировочная игра с заданием	8	2	6	Апр. 3,4 нед. Май 1,2 нед.	Соревнования
5.	Двусторонняя игра	2	-	2	Май 3 нед.	Соревнования
	Итоговое занятие	2	-	2	Май 4 нед.	Анализ, рекомендации
	Всего:	72	6	66	36 учебных недель с сентября по май	

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7-10 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Вводное занятие

Теория. Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

Практика. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

Раздел 1. История развития футбола

Теория. Происхождение футбола. Истории великих футболистов.

Раздел 2. Элементарные понятия о футболе, как игре

Теория. Основы и правила игры в футбол.

Практика. 6 часов: Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

Раздел 3. Основные упражнения и технические приемы

Теория. Техничко-тактические приемы.

Практика. 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);
- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча "восьмеркой", с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низко летящих мячей.

Раздел 4. Двусторонняя игра

Практика. Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты.

Итоговое занятие

Практика. Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование уровня теоретической подготовки первого года обучения.

3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

11-14 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Вводное занятие

Теория. Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

Практика. Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 1. Развитие общей физической подготовки

Теория. Средства восстановления после нагрузки.

Практика. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег.

Раздел 2. Техническая подготовка

Теория. Влияние физических и природных факторов на технику футболиста.

Практика. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъёмом. Двухсторонняя игра.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами футбола

Теория. Правила подвижных игр с элементами футбола.

Практика. "Волейбол ногами", "Гандбол с элементами игрой головой", "Отдай мяч капитану", "Салки мячом". "Собачки". "Игра в четверо ворот", "Игра одновременно ногами и руками". "Футбол в присядку", "5 передач-гол", "Футбол в парах".

Раздел 4. Терминология в футболе

Теория. Жесты и действия судей во время игры в футбол.

Практика. Боковая. Аут. Вне игры, Гетры. Бутсы, Судья. Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал. Еврокубки. Разметка. Ворота. Золотой мяч. Бомбардир. ФИФА. УЕФА. Лига чемпионов. Кубок УЕФА.

Раздел 5. Контрольная диагностика

Практика. Промежуточная аттестация. Зачет. Ведение мяча на скорость. Жонглирование мяча. Удар на дальность. Удар на точность. Игровое тестирование. КПД в игровой деятельности.

Раздел 6. Легенды мирового футбола

Теория. Пеле. Гарринча. Пушкаш. Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера. Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марадона. Ван Бастен. Гуллит. Маттеус. Клинсман. Зидан.

Практика. Презентации "Мой любимый футболист".

Итоговое занятие

Практика. Представление презентаций.

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

15-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Вводное занятие

Теория. Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

Практика. Диагностика с целью определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 2. Развитие общей физической подготовки

Практика. Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячами и спец приспособлениями.

Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки

Теория. Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол.

Практика. Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

Раздел 4. Специальные упражнения и технические приемы

Теория. Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

Практика. 1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;
- жонглирование мяча бедром и головой; - вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);
- финты и их выполнение.

1. Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых; - пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

Раздел 5. Учебно-тренировочная игра с заданием

Теория. Тактические действия игры в защите и нападении.

Практика. Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

Раздел 6. Двусторонняя игра

Практика. Итоговая аттестация в форме футбольного праздника. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических и тактических действий и их совершенствование.

Итоговое занятие

Практика. *Круглый стол.* Подведение итогов. Анализ достижений, рекомендации.

3.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение - педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также имеет соответствующее образование в области физической культуры и спорта.

Материально-техническое обеспечение -

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Шведская стенка.
8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
9. Секундомеры, судейский свисток.
10. Фишки.
11. Демонстрационная доска.
12. Медицинская аптечка.
13. Звуковая и видеоаппаратура
14. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

Информационное обеспечение -

фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира.

3.8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список источников для педагога:

1. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- Москва "Просвещение", 2006-128с.
2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
3. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.
4. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
5. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
6. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: "СААМ", 2014.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015/
8. Академический школьный учебник "Физическая культура" А.П.Матвеев, Просвещение 2012.
9. В.И. Губа, А.В. Лексаков "Теория и методика футбола" Уч.: Sport M:2016.

Список источников для обучающихся:

1. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
2. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б. Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
3. . Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.

Интернет-источники

1. <https://www.futbologika.com/>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6>
3. <http://rgfootball.net/viewforum.php?f=43>
4. http://knigukupi.ru/top-pro_futbol.php

Карты проверки результатов

Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности

По окончании 1 года обучения

12-18 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,1	5,5-5,0	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,3	8,7-8.5	8,4
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	160-185	190
4.	Выносливость	6-минутный бег	1000	1100-1200	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	5-6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	4-5	6

7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	2	4

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров "сильной" ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 5 раз. Средний- 10 раз. Высокий- 12 раз

Тест - Удары по катящемуся мячу по воротам 2 из 3. Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

По окончании 2 года обучения

12-18 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,6-5,9	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,5	8,6-8.4	8,3
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	170-185	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1100-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6-8	9
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	5-6	7

7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	140	160
4.	Выносливость	6-минутный бег	900	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	3	5

Тест - "Восьмёрка". Связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой, в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий - 20с, средний – 18с, высокий - 16с.

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий - 5 попаданий, средний – 6, высокий – 7.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий - 15 раз, средний – 25, высокий - 40). Набивание головой (Низкий - 5 раз, средний – 7, высокий - 10).

Тест - Передача в пара. Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий - 10 передач, средний – 14, высокий – 16.

По окончании 3 года обучения

12-18 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	5,9	5,5-5,1	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,1	8,7-8.3	8,1
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	155	180-195	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1200-1300	1400
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	3	7-9	10
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	6-7	8

7-11 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	6,5	6.0	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	145	165
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	950	1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой	2	4	6

		перекладине из вися (раз)			
--	--	---------------------------	--	--	--

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней, и внешней частями подъёма), 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. Низкий - 15 раз, средний – 20, высокий – 25.

Тест - Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Расстояние до ворот 10 метров. Низкий - 2 попадания, средний – 3, высокий – 4.

Тест - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 метрах от штрафной площадки, а через каждые 2 м ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Низкий - 12с, средний - 11с, высокий - 10с.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4 шагов). Выполняется по коридору 10 метров. Низкий - 25 м, средний - 30 м, высокий - 35 м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более 4 шагов. Низкий - 20 м, средний - 25 м, высокий - 28 м.

Протокол оценки презентаций

Параметры	Максимальное количество баллов
Структура презентации	
Правильное оформление титульного листа	10
Отмечены информационные ресурсы,	10
Логическая последовательность информации на слайдах	10
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	10
Текст легко читается, фон сочетается с текстом	10
Использование анимационных объектов	10
Правильность изложения текста	10
Содержание презентации	
Доступность информации для выбранной категории слушателей	10
Полнота представления информации	10
Эффект презентации	
Общее впечатление от просмотра презентации	10
Сумма баллов	100

Критерии оценки презентаций: от 1 до 10 баллов.

Шкала перевода:

Высокий уровень - 70 – 100 баллов.

Средний уровень - 30 – 69 баллов.

Низкий уровень - 0– 29 баллов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024