

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол № 15 от 22.06 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ А.О. Мещерских
приказ № 3-9/п от 22.06 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 3 года

Разработчики программы:

*Перминова Наталья Ивановна
инструктор – методист МБУ
ДО ДЮСШ*

*Сидоров Виталий Алексеевич
– тренер - преподаватель по
футболу*

Горноуральский городской округ
2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу
Автор программы, должность	<i>Перминова Наталья Ивановна – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ</i>
<i>Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)</i>	Свердловская область, г. Нижний Тагил ; ул. Ломоносова дом 49; тел. 37-99-36
<i>Вид программы по степени авторства</i>	модифицированная
<i>по уровню сложности</i>	общеразвивающая
<i>Направленность программы</i>	физкультурно-спортивная
<i>Вид деятельности</i>	физическое развитие
<i>Срок реализации</i>	3 года, 672 часа (1 год -168 час; 2 год - 252 час., 3 год -252 час)
<i>Возраст учащихся</i>	8-18 лет
<i>Форма реализации программы</i>	индивидуально-групповая.
<i>Форма организации образовательной деятельности</i>	Спортивная секция
<i>Название</i>	«Футбол»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	4
1.2.	Направленность Программы	5
1.3.	Актуальность Программы	5
1.4.	Отличительные особенности Программы	5
1.5.	Адресат Программы	6
1.6.	Цель, задачи Программы и планируемые результаты	6
1.7.	Условия реализации Программы.	7
1.8.	Основные формы занятий	8
1.9.	Формы контроля и подведения итогов освоения Программы	9
II.	Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей Программы.	9
2.1.	Учебный план	9
III.	Методическая часть Программы	12
3.1.	Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям	12
3.1.1.	Содержание Программы 1-го года обучения	12
3.1.2.	Содержание Программы 2-го года обучения	15
3.1.3.	Содержание Программы 3 –го года обучения	19
IV.	Оценочные материалы	22
V.	Система условий реализации Программы	25
5.1.	Материально-техническое обеспечение	25
5.2.	Информационно-методическое обеспечение Программы	26
5.3.	Нормативно-правовое обеспечение Программы	26
	Список литературы:	27
	Приложение	30

1. Пояснительная записка

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Футбол»

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Методических рекомендаций Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242);
- Устава МБУ ДО ДЮСШ;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду. Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

1.2. Направленность дополнительной общеразвивающей программы по футболу – физкультурно – спортивная.

1.3. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

1.4. Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

1.5. Адресат программы. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей 7 -18 лет, как мальчиков, так и девочек, проявляющих интерес к данному виду спорта и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. Цель, задачи Программы и планируемые результаты.

Цель программы - формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся, разносторонняя физическая подготовка и овладение рациональными техническими и тактическими навыками игры в футбол; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма через занятия футболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей футбола, в его современном развитии и роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение правилам игры;
- обучение навыкам и умениям игры в футбол, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучение техническим и тактическим приемам игры

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты.

Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к человеку, его мнению;
- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нем взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения.

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение работать индивидуально и в группе: умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения задания.

Предметные:

- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила игры;
- способность осуществлять судейство соревнований;
- применять технико-тактические действия при игре в футбол;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить процедуры закаливания;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча в нападении и защите;
- выполнять упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности;

1.7. Условия реализации Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Группы формируются следующим образом:

1 год – 7-10 лет, 2 год - 11-14 лет, 3 год -15-18 лет.

Возможен прием сразу на второй или третий год обучения при сдаче необходимых нормативов и личного собеседования с ребенком.

Режим занятий:

1-ый год обучения: 2 занятия в неделю по 2 часа – 168 часов в год

2-ый год обучения: 3 занятия в неделю по 2 часа – 252 часа в год

3-ый год обучения: 3 занятия в неделю по 2 часа – 252 часа в год

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ый год обучения – не менее 12 человек;

3-ый год обучения – не менее 12 человек.

Таблица 1

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	30 июня	42	168	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	30 июня	42	252	3 раза по 2 часа
3 год	1 сентября	30 июня	42	252	3 раза по 2 часа

1.8. Основные формы занятий.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по футболу.

Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях, учебных играх.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации занятий:

- игра;
- беседа;

- практическое занятие;
- соревнования;
- учебно-тренировочные игры;
- мастер-класс;
- тестирование;
- открытое занятие;
- показательные выступления;
- эстафета.

1.9. Формы контроля и подведения итогов освоения Программы.

Формой подведения итогов реализации ДОП являются личные тренировочные показатели и участие в соревнованиях различного уровня. В течение года будут проводиться внутренние соревнования: игры, старты, открытый урок для родителей (1 раз в полугодие).

Так же для оценки освоения умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных тестов и соревнований:

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального, группового);
- промежуточные контрольные соревнования по футболу;
- итоговые контрольные соревнования.

2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы

2.1. Учебный план

Таблица 2

Учебный план 1-го года обучения – 168 часов в год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теор.	практ	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос, обобщение знаний
2.	Техника передвижений,	28	4	24	

	остановок, поворотов и стоек				Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	28	4	24	
4.	Техника ведения мяча	20	2	18	
5.	Техника защитных действий	16	2	14	
6.	Тактика и техника игры	20	2	18	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания
7.	Учебно-тренировочные игры	26	2	24	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос,
8.	Общая физическая подготовка	28	2	26	
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Обобщение знаний, умений
	Итого:	168	19	149	

Таблица 3

Учебный план 2-го года обучения – 252 часа в год

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теор.	практ	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обобщение знаний
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	38	4	34	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	38	4	34	
4.	Техника ведения мяча	30	4	26	
5.	Техника защитных действий	32	6	26	
6.	Тактика и техника игры	32	6	26	Обсуждение, обобщение знаний, умений,

					опрос, контрольные задания
7.	Учебно- тренировочные игры	38	2	36	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос
8.	Общая физическая подготовка	40	2	38	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Обобщение знаний, умений
	Итого:	252	30	222	

Таблица 4

Учебный план 3-го года обучения – 252 часа в год

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теор.	практ	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обобщение знаний
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	36	4	32	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	36	4	32	
4.	Техника ведения мяча	28	4	24	
5.	Техника защитных действий	32	6	26	
6.	Тактика и техника игры	32	4	28	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания
7.	Учебно- тренировочные игры	40	-	40	Обсуждение, обобщение знаний, умений,

8.	Общая физическая подготовка	42	2	40	опрос, Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
9.	Итоговое занятие	4	2	2	Обобщение знаний, умений
	Итого:	252	28	224	

3. Методическая часть Программы

3.1. Содержание материала по предметным областям

3.1.1. Содержание Программы 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения игры и развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Общее понятие о гигиене. Правила по технике безопасности на занятиях.

Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Стойка игрока. Виды стартов. Основные элементы технических передвижений. Виды бега.

Практика:

- перемещение в стойке различными способами: приставными шагами боком, спиной вперед;
- старты из различных положений: низкий старт, из положения сидя, из положения сидя спиной вперед, с кувырком, с быстрой работой ног, после прыжков на месте;
- отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- отработка техники бега: бег «змейкой», «восьмеркой», челночный бег.

Тема 3. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Теория. Различные способы ударов, остановок и передач мяча. Техника ловли мяча вратарем.

Практика. Выполнение ударов по неподвижному мячу: внутренней стороной и средней частью подъема, выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость), попадания мячом в цель: с места, с разбега. Выполнение ударов по катящемуся мячу: внутренней стороной и средней частью подъема, носком, серединой лба. Отработка ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, серединой лба. Отработка техники остановки мяча: внутренней стороной стопы и подошвой, грудью, коленом. Передача мяча партнеру в парах с разным количеством касаний. Отработка техники ловли низколетящего мяча вратарем.

Тема 4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведение мяча со сменой направления и скорости ведения. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без, с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Практика. Отработка техники ведения мяча:

- на скорости;
- с постепенным нарастанием скорости;
- со сменой направления на скорости;
- переход от медленного ведения к быстрому и наоборот.

Выполнение ведения мяча с сопротивлением защитника и без:

- по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника;
- по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

Тема 5. Техника защитных действий.

Теория. Правильное расположения на поле при защите своих ворот, игра в линию, обязанности последнего защитника.

Практика. Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча: при атаке с флангов, при атаке по центру, при розыгрыше стандартных положений. Отработка техники отбора мяча: при его контроле нападающим, в момент приема мяча нападающим, после его приема нападающим. Учебно-тренировочные игры.

Тема 6. Тактика и техника игры.

Теория. Виды прыжков. Остановка мяча в движении. Правильное расположение при атаке, способы перемещения. Удары из различных положений. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Практика. Техника выполнения прыжков: на одной ноге вправо и влево, с продвижением вперед и назад, вперед и назад с продвижением вправо и влево, вперед и назад, вправо и влево с различной последовательностью; выполнение прыжков попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад, с продвижением вправо и влево; на правой ноге вправо с приземлением на левую и наоборот; толчком двух ног с продвижением в различных направлениях.).

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Открывание для приема мяча, расстановка игроков на поле, тактика свободного нападения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Удары из различных положений: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Сдача контрольных нормативов Учебно-тренировочные игры.

Тема 7. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Правила проведения соревнований. Упрощенные правила по футболу. Роль капитана команды его права и обязанности. Правила игры в баскетбол и ручной мяч. Правила проведения эстафет с элементами футбола.

Практика. Проведение учебно-тренировочных игр по футболу, баскетболу, ручному мячу. Проведение эстафет с элементами спортивных игр: с препятствиями в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предметов. Судейство игр.

Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение общей физической подготовки. Комплекс упражнений на развитие выносливости, координации движений, ловкости.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- развитие гибкости, силы, ловкости;

- выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа: поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами поднимание и опускание туловища. Прыжки через скакалку: на месте, на правой и левой ноге, продвигаясь шагом и бегом.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Проведение учащимися мастер-классов.

По окончании 1 года обучения, обучающиеся должны:

- освоить технику приема мяча;
- освоить технику передвижений со сменой направления;
- освоить технику ударов по мячу;
- освоить технику нижней передачи;
- освоить технику перемещений и стоек футболиста;
- получить навыки технической подготовки футболиста.

Уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости;
- выполнять технические и тактические действия (прием и передача мяча);
- играть по упрощенным правилам игры в футбол, ручной мяч, гандбол;
- соблюдать правила личной гигиены.

Знать:

- историю футбола;
- значение развития физических качеств;
- упрощенные правила спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- уметь оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности ее решения.

3.1.2. Содержание Программы 2-го года обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Развитие футбола за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Техника безопасности на тренировке. Закаливание. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Виды стартов. Отработка основных элементов технических передвижений. Виды бега, прыжки различной степени сложности.

Практика. Перемещения в стойке приставными шагами боком, приставными шагами спиной вперед, попеременно. Ускорения, старты из различных положений. Бег: «змейкой», «восьмеркой», с чередованием передвижения лицом и спиной вперед, скрестным шагом, челночный бег. Отработка прыжков: вперед, в стороны, вверх и в смежные с ними направления, на 1 и 2х ногах вперед, в стороны, вверх. Контрольное тестирование.

Тема 3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техника ударов, остановок и передач мяча, остановка мяча в движении.

Практика. Отработка ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель:

- отработка ударов головой;
- выполнение ударов носком, пяткой;
- отработка ударов головой в прыжке, в борьбе, в движении.

Введение мяча на скорости с последующей остановкой, изменение направления движения с последующей остановкой. Передача мяча партнеру: диагональные передачи, передачи в “стенку”. Остановка мяча в движении: остановка отскочившего от земли мяча, остановка мяча после длинной передачи.

Тема 4. Техника ведения мяча.

Теория. Комбинации из основных элементов. Техника ведения мяча со сменой направления с увеличением скорости ведения. Ведение внутренней и внешней стороной стопы, правой и левой ногой.

Практика. Выполнение комбинаций из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника ведения мяча: на каждый шаг со сменой направления, ведение мяча с уходом от преследования с увеличением скорости, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы с ударом. Ведение мяча в соответствии с заданиями: дриблинг, ведение после жонглирования, прыжков, приседаний, передач низом и верхом.

Тема 5. Техника защитных действий.

Теория. Техника правильного расположения на поле при защите своих ворот. Выбор позиции на поле. Опека соперника без мяча.

Практика. Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны, создание численного превосходства в обороне. Отработка техники «закрывания», перехвата и отбора мяча. Организация атаки при вводе мяча в игру. Ведение мяча с быстрым изменением движения, обыгрыш быстро сближающегося защитника, опека соперника без мяча. Отработка «закрывания», перехвата и отбора.

Тема 6. Тактика и техника игры.

Теория. Виды обманных движений, финтов. Тактика нападения. Выполнение передач по назначению. Обманные движения без мяча. Смена мест игроками.

Практика. Отработка техники обманных движений, финтов. Выполнение ложного замаха: с уходом в сторону, с последующей передачей мяча, с последующим ударом по воротам.

Тактика нападения:

- создание численного преимущества на отдельном участке поля;
- организация быстрого нападения;
- организация постепенного нападения.

Выполнение передач по назначению: «на ход», на удар, «прострельная», «на борьбу», на отдачу («стенка»). Обманные движения без мяча. Контрольное тестирование.

Тема 7. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Обязанности судей. Способы судейства. Повторение правила спортивных игр. Правила проведения эстафет с элементами различных видов спорта. Техника безопасности. Анализ и разбор игровых ситуаций.

Практика. Проведение учебно-тренировочных игр по футболу, баскетболу, ручному мячу. Проведение эстафет с элементами спортивных игр: с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предметов. Судейство игр.

Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Комплексы упражнений на развитие выносливости, координации движений, ловкости. Общеразвивающие упражнения с предметами на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами :

- упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча;
- упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении;
- упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча;
- упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания;
- упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе;
- упражнения с малыми мячами;
- броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Тема 9. Подведение итогов.

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытые занятия, проведение учащимися мастер-классов.

Ожидаемые результаты:

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать:

- развитие футбола за рубежом;
- правила закаливания и гигиеническое значение водных процедур;
- основы атакующих и защитных действий;
- способы остановки верховой передачи мяча;
- виды финтов и обманные движения;
- основные правила игры в футбол;
- права и обязанности игроков;
- правила судейства.

Уметь:

- выполнять атакующие и защитные действия при защите своих ворот;
- занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот;

- осуществлять переход от обороны к атаке;
- останавливать верховые передачи;
- выполнять обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- выполнять «финты» с учётом игрового места в составе команды;
- выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- уметь судить соревнования.

3.1.3. Содержание Программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Вредные привычки и их профилактика. Спортивное оборудование и инвентарь. Техника безопасности на тренировке.

Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Бег по прямой с изменением темпа. Стартовые ускорения с различными приемами.

Практика. Техника бега: быстрая ходьба, переходящая в бег, бег по прямой: в медленном, быстром и среднем темпе, с ускорением, бег различными способами между предметами, расположенными на расстоянии 1,5-2 метра. Техника бега с изменением скорости: быстро - медленно - быстро.

Стартовые ускорения:

- обычным бегом и остановки;
- стартовые ускорения в беге различными приемами по дуге (кругу), по виражу, в гору, под гору и остановки;
- стартовые ускорения в беге различными приемами по прямой, дугам и виражу после поворотов;
- стартовые ускорения в беге различными приемами из различных положений (высокий и низкий старт, полу присед, сед, положения лежа, с закрытыми глазами и т.д.).

Тема 3. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

Теория. Совершенствование техники выполнения различных ударов и остановок мяча.

Практика. Отработка ударов:

- с изменением направления;
- с препятствием;
- в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскочившего мяча;
- отработка удара головой в падении;
- удар по воротам после передачи с фланга;

- удар по воротам головой после фланговой передачи.

Выполнения различных остановок мяча: в воздухе, с переводом мяча для ведения или удара, остановка и удар слета, откатка мяча под удар.

Тема 4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения мяча со сменой направления и скорости ведения в усложненных условиях, и преодоление препятствий.

Практика. Совершенствование техники ведения мяча в усложненных условиях:

- на фоне утомления;
- при наличии дефицита времени;
- в ограниченном пространстве;
- при активном противодействии соперника;
- совершенствование выполнения комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; -ведение после обманных движений, ложных замахов.

Тема 5. Техника защитных действий.

Теория. Перехват и отбор мяча. Различные виды и способы отбора.

Практика. Совершенствование техники «закрывания» и перехвата:

- организация атаки при вводе мяча в игру;
- опека соперника без мяча;
- организация обороны против быстрого и постепенного нападения;
- отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны.

Отбор мяча:

- отработка отбор мяча при его контроле нападающим;
- отработка отбора в момент приема мяча нападающим;
- отработка отбора мяча после его приема нападающим;
- отработка «закрывания», перехвата и отбора;
- применение ближней к сопернику ноги для отбора.

Отработка способов отбора мяча: толчком туловища, выбиванием (без падения и в падении), наложением стопы на мяч.

Тема 6. Тактика и техника игры.

Теория. Длинные передачи. Обманные движения, финты. Групповая тактика. Комбинационная игра. Техника заслонов.

Практика. Отработка техники длинных передач:

- смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча
- диагональные передачи;

- передачи на дальность.

Отработка тактических действий в группе:

- различные комбинации атаки и защиты;
- согласованное действие между 2-3 игроками команды;
- выход на свободное место;
- техника выполнения заслоны;
- подстраховка или переключение.

Контрольное тестирование

Тема 7. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Жестикуляция главного и бокового судей. Отличительные особенности судейства и жестикуляции других видов спорта. Техника безопасности.

Практика. Проведение учебно-тренировочных игр по футболу, баскетболу, ручному мячу. Проведение эстафет с элементами игровых видов спорта: с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предметов. Судейство игр.

Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Комплекс акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Упрощенные правила игры в хоккей с мячом. Техника безопасности при проведении подвижных игр и эстафет.

Практика. Выполнение акробатических упражнений на развитие ловкости. Кувырки: вперёд, в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперёд, кувырки назад, соединение нескольких кувырков. Выполнение перекатов и переворотов. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости:

- бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.;
- кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег; - прыжки в длину и высоту с места и с разбега;
- многоскоки; - пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом. Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, силы, на внимание, координацию. Эстафеты на развитие ловкости, быстроты и силы:

- встречные и круговые;
- с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов;
- собиранием предметов; - метанием в цель;
- бросками и ловлей мяча;

- прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 9. Подведение итогов.

Теория. Подведение итогов. Награждение лучших спортсменов.

Практика. Подвижные игры.

По окончании 3 года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила питания спортсмена;
- о влиянии вредных привычек на здоровье;
- виды стартовых ускорений;
- виды и способы отбора мяча;
- тактику групповых действий;
- жестикуляцию судей;
- виды судейства спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч;
- комплекс упражнений по легкой атлетике и акробатике;
- обманные движения и финты и длинные передачи;
- упрощенные правила игры в хоккей с мячом

уметь:

- выполнять различные стартовые ускорения;
- выполнять ведение мяча в усложненных условиях;
- применять групповую тактику в игре;
- выполнять отбор и перехват мяча;
- выполнять различные удары и остановки мяча;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять обманные движения и финты и длинные передачи;
- уметь играть в хоккей с мячом.

4. Оценочные материалы.

Формы контроля и подведения итогов освоения Программы

Формой подведения итогов реализации ДОП являются личные тренировочные показатели и участие в соревнованиях различного уровня.

В течение года будут проводиться внутренние соревнования: игры, старты, открытый урок для родителей (1 раз в полугодие). Так же для оценки освоения умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных тестов и соревнований. Текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального, группового); промежуточные контрольные соревнования по футболу; итоговые контрольные соревнования.

Таблица 5

Формы контроля

№ п/п	Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы	Использованные материалы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Методы: Словесный Наглядный Приемы: Объяснение	Методическая литература: специальная литература, Дидактический материал: плакаты схемы , видео , наглядные Пособия	Опрос
2.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Беседа, практическое занятия	Методы: Словесный, Наглядный, Практически й Приемы: Объяснение демонстрация Повторение выполнения заданий	Спортивное оборудование: - стойки -фишки Спортивный инвентарь: Мячи футбольные	Обобщение знаний и умений, тестирование
3.	Техника ударов, передач и	Беседа, практическое	Методы: Словесный,	Спортивный инвентарь: мячи футбольные	Обобщение знаний и

	остановок мяча	Занятие	Наглядный, Практически й Приемы: Объяснение Демонстраци я Повторение выполнения заданий		умений, тестирование
4.	Техника ведения мяча	Беседа, практическое занятия	Методы: Словесный, Наглядный, Практически Приемы	Спортивное оборудование: - стойки -фишки Спортивный: - инвентарь:	Обобщение знаний и умений, опрос, тестирование
5.	Техника защитных действий	Беседа, практическое Занятие	Методы: Словесный, Наглядный Приемы: Объяснение Демонстраци я Повторение выполнения заданий	Дидактический материал: Наглядные пособия видео Спортивное оборудование: - стойки -фишки Спортивный: - инвентарь: Мячи футбольные	Обобщение знаний и умений, Опрос, тестирование
6.	Тактика и техника игры	Беседа, практическое занятие	Методы: Словесный, Наглядный практический Приемы: Объяснение Демонстраци я Повторение выполнения заданий	Дидактический материал: Видеоматериалы Плакаты Тактический планшет	Обобщение знаний и умений, Опрос, тестирование
7.	Учебно- тренировочные игры	Беседа, практическое занятия, инструктаж	Методы: Словесный, Наглядный практический Приемы: Объяснение Демонстраци я Повторение выполнения заданий	Дидактический материал: Плакаты Терминология Жестикуляция	Обобщение знаний и умений, Опрос, тестирование, Учебная игра Соревнования

8.	Общефизическая подготовка	Беседа, практическое занятие, инструктаж	Методы: Словесный, Наглядный, практический Приемы: Объяснение Демонстрация Повторение выполнения заданий	Спортивный инвентарь: -мячи футбольные - Набивные мячи Спортивное оборудование: - фишки; - барьеры; - скакалки	Сдача нормативов, соревнования
9.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Методы: Словесный, Наглядный	Спортивное оборудование: - стойки; -фишки; - спортивный инвентарь: мячи футбольные. Наградная атрибутика	Обобщение знаний и умений

5. Система условий реализации Программы

5.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой;
- раздевалки - 2 шт.,
- душ;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини - ворота- 2 пары;
- баскетбольные мячи- 10 шт.;
- волейбольные мячи -10шт.;
- мячи для метания - 10 шт.;
- мячи набивные - (1 кг-5 шт., 2 кг-5 шт., 3 кг-5 шт.);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- маты гимнастические -15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- гимнастические палки -10 шт.;
- секундомер - 1шт.;
- рулетка - 1 шт.;
- канат -1 шт.;
- свисток -1 шт.

5.2. Информационно - методическое обеспечение Программы

5.2.1. Нормативные правовые акты

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

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

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

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

5.3. Список литературы

для педагогов:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.

2. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987.

3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980.

4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с. Футбол. Настольная книга тренера (11 – 12 лет). А. Кузнецов. – М.: «Дрофа», 2011.

5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научнометодическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.

6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с. .

7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
10. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984.
11. Спорт в школе. Футбол. И. Швыков. – М.: «Учитель», 2009.
12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.
13. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16.
14. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола. Д. Милки. М.: «Просвещение», 2009.
15. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. А.А. Сучилина и др. – М., 1985. – 118 с.
16. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под ред. СП. Андреева и др. – М., 1986. – 262 с.
17. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
18. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 124 с.
19. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров /Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.
20. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. В. Гайдовский. – М.: «Учитель», 2011.

для учащихся:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981.
4. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.- 1990.- №1- с 37-40.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

Интернет ресурсы:

1. www.alleng.ru - Каталог образовательных Интернет-ресурсов
2. www.edu.ru - Федеральный портал "Российское образование".
3. www.school.edu.ru/default.asp - Российский общеобразовательный портал.
4. school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
5. katalog.iot.ru - Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы.
6. www.openet.edu.ru - Российский портал открытого образования.
7. litpsy.ru - Сайт Библиотеки психологической литературы.
8. www.newseducation.ru - Сайт для школьников и их родителей «Большая перемена».

Техническая подготовка.

Приёмы игры	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Бег с мячом по прямой	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении	+	+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+
Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника	+	+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении	+	+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с		+	+

лѐта			
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки	+	+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лѐта или полулѐта	+	+	+
Удар подъѐмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	+

Тактическая подготовка.***Тактика нападения***

Тактика нападения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Открывание для приёма мяча	+	+	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+	+	=
Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные	+	+	+
Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча	+	+	+
Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника	+	+	+
Совершенствование игровых и стандартных ситуаций	+	+	+
Организация быстрого нападения	+	+	+
Организация постепенного нападения			

Тактика защиты

Тактика защиты	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Отработка	+	+	+

«закрывания», перехвата и отбора мяча			
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+	+	+
Создание численного превосходства в обороне	+	+	+
Организация обороны против быстрого и постепенного нападения	+	+	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	+	+	+
Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате	+	+	+
Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах			
Руководство игрой партнёров при обороне			
Организация атаки при вводе мяча в игру	+	+	+

Условия выполнения контрольных упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

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

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

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

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

7. Метание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается.

Учитывается лучший результат из трёх попыток. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в секции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729977

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025