

Управление образования муниципального образования  
«Усть-Удинский район»

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Рассмотрена методическим  
советом МКУ ДО ДДТ  
Протокол № 1 от 29.09.2020 г.

Утверждена  
Приказом директора МКУ ДО ДДТ  
№ 95-ОД от 29.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Юный футболист»

Адресат программы: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик программы:  
Исаченко Илья Николаевич,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Пояснительная записка	3-4
1. Комплекс основных характеристик программы:	5-9
1.1. Объем и содержание программы	5-8
1.2. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	9-18
2.1. Учебный план	9-16
2.2. Календарно-учебный график	16
2.3. Оценочные материалы	16-17
2.4. Методические материалы	17-18
3. Условия реализации программы	18
Список литературы	19

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Усть-Удинского районного Дома детского творчества (далее – Учреждение).

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Футбол – один из самых популярных и доступных игровых видов спорта. Научиться играть в футбол легко, но на дворовом уровне. Чтобы добиться серьезных результатов, надо поэтапно осваивать технику и тактику игры под руководством опытного наставника. Именно такой футбол сейчас востребован ребятами. Успехи наших футболистов, переменные и редкие, доступность матчей Евролиги, мировых чемпионатов позволяют детям анализировать технические элементы, тактические схемы. Начинающие футболисты приходят на тренировку и просят показать, как выполнить финт, который сделал Месси и т.д. Интерес к игре огромен. И программа «Юный футболист» востребована. **Актуальности** программе добавляет тот факт, что усть-удинские молодежные команды выступают в иркутских чемпионатах и областных турнирах. Это те ребята, которые стремились к такому результату будучи школьниками: активно занимались футболом, осваивали технику, работали на тренировках, участвовали в соревнованиях разного уровня.

**Отличительная способность** программы в том, что особое внимание уделено физической и технической подготовке: в начале года большее количество часов отведено на физическую подготовку (60-70% всего времени), во второй половине увеличено количество часов на техническую подготовку.

Программа предназначена для организации работы детского объединения на базе малокомплектных школ, в которых не представляется возможным набирать в группу детей одного возраста. Поэтому в объединении могут заниматься дети с 8 до 17 лет. Обучающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из юношей или девушек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

**Адресат** программы – обучающиеся 8-17 лет.

**Срок освоения** программы - 1 год.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

**Цель программы** - популяризация футбола, здорового образа жизни и систематических занятий спортом; воспитание здоровых, физически подготовленных спортсменов, уважающих достижения своей страны в футболе.

## **Задачи**

### ***Обучающие:***

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий игры;

### ***Развивающие:***

- укрепление здоровья и закаливание;
- обеспечение физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- участие в соревнованиях по футболу;

### ***Воспитательные:***

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Объем и содержание программы

Объем программы: 1 год обучения – 144 часа.

### Содержание разделов программы

#### 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч. – 1 теория).

Организация физкультурного движения в СССР и преемственность его в российском спорте. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### 2. История развития футбола в России и за рубежом (1 ч. – 1 теория).

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Классификация соревнований по футболу. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

#### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 ч. – 1 теория).

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

#### 4. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу (4 ч. – 2 теория, 2 практика).

Разбор и изучение правил игры в футбол. Разметка игрового поля. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка (49 ч. – 49 практика).

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседания и приседания с различными положениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседания на одной ноге. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега. Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа. Движения ног с большой амплитудой махового характера. Различные прыжки на месте. Упражнения на растягивание. *Акробатические упражнения.* Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Полушпагат». Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления. *Легкоатлетические упражнения.* Бег 30 м. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 100 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310-340 см) и в высоту (95-105 см). Метание теннисного мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом). Бег 400 и 500 м. Бег 60 и 100 м на скорость. Повторный бег до 7х60 м, 5х80 м, 3-4х100 м. Медленный бег до 30 мин. Бег по пересеченной местности до 2500 м. Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом. Тройной прыжок с места. *Подвижные игры.* Эстафеты с

бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель. Перетягивание каната. *Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег из различных стартовых положений. Бег с ускорением, без мяча и с мячом. Бег с изменением напряжения. Обводка стоек. Рывок с мячом. Челночный бег. *Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать ногой, головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых). Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени; когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.

#### **6. Техника игры в футбол (54 ч. – 1 теория, 53 практика).**

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Практические занятия. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов. *Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). *Удары по мячу ногой.* Прямой и резаный удар по мячу. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары на точность, силу и дальность. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром. *Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или

сторону). Во время ведения – внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. Имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, то же – в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком уйти с мячом вперед, при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). При ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, – неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги. Показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку – неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве. *Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор мяча, толкая соперника плечом. *Ввод мяча в игру.* Ввод мяча в игру из-за боковой линии. Ввод мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру. Ввод мяча на точность и дальность. Выполнение углового удара. *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника – выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч.

#### **7. Тактика игры в футбол (30 ч. – 6 теория, 24 практика).**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», страховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка. *Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть,

имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться). 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру). *Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Умение маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля. *Групповые действия.* Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводе мяча в игру (не менее одной по каждой группе). Начало и развитие атаки из стандартных положений. Умение взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. *Командные действия.* Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. *Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия.* Умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. *Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. *Тактика вратаря.* Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, ввод мяча в игру открывшемуся партнеру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; работа с партнерами по обороне (подсказки), как занять правильную позицию.

8. **Соревнования по футболу.** Участие в товарищеских играх и районных, межрайонных и областных соревнованиях.
9. **Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке (4 ч. – 4 практика).**
10. **Промежуточная аттестация.** Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ.



## 1.2. Планируемые результаты

В конце года обучения обучающиеся

### Будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся футболом;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в футбол;
- основы техники и тактики футбола.

### Должны уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите при игре в футбол;
- играть в футбол по правилам.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план

№ темы	Название темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2	История развития футбола в России и за рубежом	1	1	-	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	4	2	2	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
5	ОСФП	49	-	49	
6	Техника игры в футбол	54	3	51	
7	Тактика игры в футбол	30	6	24	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
8	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
9	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	-	4	Мониторинг ФП
	Итого за учебный год	144	14	130	

Учебные часы	Наименование темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практик	
1-2	<b>Физическая культура и спорт в России.</b> Организация физкультурного движения в СССР и преемственность его в российском спорте. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине.	2	1	1	
3-4	<b>История развития футбола в России и за рубежом.</b> Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Классификация соревнований по футболу. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Полуприседания и приседания с различными положениями рук.	2	1	1	
5-6	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b> Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Прыжки в полуприседе.	2	1	1	
7-8	<b>Техника игры в футбол.</b> Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев.	2	1	1	
9-10	<b>Техника игры в футбол.</b> Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Упражнения на формирование правильной осанки.	2	1	1	
11-12	<b>Техника игры в футбол.</b> Точность удара. Траектория полета мяча после удара. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	2	1	1	
13-14	<b>Тактика игры в футбол.</b> Понятие о тактике и тактической комбинации. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию.	2	1	1	
15-16	<b>Тактика игры в футбол.</b> Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	2	1	1	
17-18	<b>Тактика игры в футбол.</b> Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Приседания на одной ноге.	2	1	1	
19-20	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	
21-22	<b>Тактика игры в футбол.</b> Индивидуальные и групповые тактические действия. <b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.	2	1	1	
23-24	<b>Тактика игры в футбол.</b> Понятие о тактической системе и стиле		1		

	<p>игры. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», страховка.</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега.</p>	2		1	
25-26	<p><b>Тактика игры в футбол.</b> Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Различные движения туловища и рук в положениях - широкого выпада, сидя, лежа.</p>	2	1	1	
27-28	<p><b>Техника игры в футбол.</b> Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов.</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Движения ног с большой амплитудой махового характера.</p>	2		1	
29-30	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Техника передвижения.</i> Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо).</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Различные прыжки на месте.</p>	2		1	1
31-32	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Техника передвижения.</i> Повороты во время бега налево и направо.</p> <p><b>Тактика игры в футбол.</b> <i>Упражнения для развития умения «видеть поле».</i> Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м.</p>	2		1	1
33-34	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Техника передвижения.</i> Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i></p> <p>Упражнения на растягивание.</p>	2		1	1
35-36	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Удары по мячу ногой.</i> Прямой и резаный удар по мячу. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны.</p> <p><b>Тактика игры в футбол.</b> <i>Упражнения для развития умения «видеть поле».</i> Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.</p>	2		1	1
37-38	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Удары по мячу ногой.</i> Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед.</p>	2		1	1
39-40	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Удары по мячу ногой.</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><b>Тактика игры в футбол.</b> <i>Упражнения для развития умения «видеть поле».</i> Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться).</p>	2		1	1
41-42	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Удары по мячу ногой.</i> Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.</p> <p><b>ОСФП.</b> <i>Акробатические упражнения.</i> «Полушпагат».</p>	2		1	1
43-44	<p><b>Техника игры в футбол.</b> <i>Удары по мячу ногой.</i> Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).</p>			1	

	<b>Тактика игры в футбол.</b> Упражнения для развития умения «видеть поле». 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).	2		1	
45-46	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию и различное направление полета. <b>ОСФП.</b> Акробатические упражнения. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине, игры с элементами сопротивления.	2		1 1	
47-48	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Удары в единоборстве. <b>Тактика игры в футбол.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	2		1 1	
49-50	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Удары на точность и дальность. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м.	2		1 1	
51-52	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами. <b>Тактика игры в футбол.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	2		1 1	
53-54	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	2		1 1	
55-56	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. <b>Тактика игры в футбол.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.	2		1 1	
57-58	<b>Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.</b> Разбор и изучение правил игры в футбол. Площадка для игры, ее устройство, разметка. <b>Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.</b> Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.	2	1	1	
59-60	<b>Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.</b> Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. <b>Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.</b> Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.	2	1	1	
61-62	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу ногой. Удары на точность, силу и дальность. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег с высокого старта до 60 м.	2		1 1	
63-64	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. <b>Тактика игры в футбол.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	2		1 1	
65-66	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу головой. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м.	2		1 1	
67-68	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. <b>Тактика игры в футбол.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Умение маневрировать на поле: «открываться»	2		1 1	

	для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля.				
69-70	<b>Техника игры в футбол.</b> Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег 300 м.	2		1 1	
71-72	<b>Техника игры в футбол.</b> Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. <b>Тактика игры в футбол.</b> Групповые действия. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.	2		1 1	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ
73-74	<b>Техника игры в футбол.</b> Остановка мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Прыжки с разбега в длину (310-340 см) и в высоту (95-105 см).	2		1 1	
75-76	<b>Техника игры в футбол.</b> Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. <b>Тактика игры в футбол.</b> Групповые действия. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводе мяча в игру (не менее одной по каждой группе).	2		1 1	
77-78	<b>Техника игры в футбол.</b> Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Метание теннисного мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).	2		1 1	
79-80	<b>Техника игры в футбол.</b> Ведение мяча. Ведение серединой подъема и носком. <b>Тактика игры в футбол.</b> Групповые действия. Начало и развитие атаки из стандартных положений.	2		1 1	
81-82	<b>Техника игры в футбол.</b> Ведение мяча. Ведение мяча, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег 400 и 500 м.	2		1 1	
83-84	<b>Техника игры в футбол.</b> Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону). <b>Тактика игры в футбол.</b> Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.	2		1 1	
85-86	<b>Техника игры в футбол.</b> Обманные движения (финты). Во время ведения – внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. <b>ОСФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег 60 и 100 м на скорость.	2		1 1	
87-88	<b>Техника игры в футбол.</b> Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. <b>Тактика игры в футбол.</b> Групповые действия. Игра в одно касание. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.	2		1 1	
89-90	<b>Техника игры в футбол.</b> Обманные движения (финты). Имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней	2		1	

	частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, то же – в другую сторону. <b>ОСФП. Легкоатлетические упражнения.</b> Повторный бег до 7х60 м, 5х80 м, 3-4х100 м.			1	
91-92	<b>Техника игры в футбол. Обманные движения (финты).</b> При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом. <b>Тактика игры в футбол. Командные действия.</b> Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.	2		1 1	
93-94	<b>Техника игры в футбол. Обманные движения (финты).</b> Быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком уйти с мячом вперед, при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») <b>ОСФП. Легкоатлетические упражнения.</b> Медленный бег до 30 мин.	2		1 1	
95-96	<b>Техника игры в футбол. Обманные движения (финты).</b> При ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги. <b>Тактика игры в футбол. Командные действия.</b> Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.	2		1 1	
97-98	<b>Техника игры в футбол. Обманные движения (финты).</b> Показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку – неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча. <b>ОСФП. Легкоатлетические упражнения.</b> Бег по пересеченной местности до 2500 м.	2		1 1	
99-100	<b>Техника игры в футбол. Обманные движения (финты).</b> Выполнение обманных движений в единоборстве. <b>Тактика игры в футбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия.</b> Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	2		1 1	
101-102	<b>Техника игры в футбол. Отбор мяча.</b> Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. <b>ОСФП. Легкоатлетические упражнения.</b> Прыжки в высоту и длину с разбега произвольным способом.	2		1 1	
103-104	<b>Техника игры в футбол. Отбор мяча.</b> Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <b>Тактика игры в футбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия.</b> Противодействие маневрированию.	2		1 1	
105-106	<b>Техника игры в футбол. Отбор мяча.</b> Выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. <b>ОСФП. Легкоатлетические упражнения.</b> Тройной прыжок с места.	2		1 1	
107-108	<b>Техника игры в футбол. Отбор мяча.</b> Отбор мяча, толкая соперника плечом. <b>Тактика игры в футбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия.</b> Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.	2		1 1	
109-110	<b>Техника игры в футбол. Ввод мяча в игру.</b> Ввод мяча в игру из-за боковой линии. <b>ОСФП. Подвижные игры.</b> Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.	2		1 1	
111-112	<b>Техника игры в футбол. Ввод мяча в игру.</b> Ввод мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру. <b>Тактика игры в футбол. Групповые действия.</b> Умение	2		1	

	взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.			1	
113-114	<b>Техника игры в футбол. Ввод мяча в игру.</b> Ввод мяча на точность и дальность. <b>ОСФП. Подвижные игры.</b> Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность и в цель.	2		1 1	
115-116	<b>Техника игры в футбол. Ввод мяча в игру.</b> Выполнение углового удара. <b>Тактика игры в футбол. Командные действия.</b> Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.	2		1 1	
117-118	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. <b>ОСФП. Подвижные игры.</b> Перетягивание каната.	2		1 1	
119-120	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. <b>Тактика игры в футбол. Командные действия.</b> Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.	2		1 1	
121-122	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Упражнения для развития стартовой скорости.	2		1 1	
123-124	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Упражнения для развития дистанционной скорости.	2		1 1	
125-126	<b>Тактика игры в футбол. Тактика вратаря.</b> Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, ввод мяча в игру открывшемуся партнеру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Бег из различных стартовых положений.	2		1 1	
127-128	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Бег с ускорением, без мяча и с мячом.	2		1 1	
129-130	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Бег с изменением напряжения.	2		1 1	
131-132	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Обводка стоек.	2		1 1	
133-134	<b>Тактика игры в футбол. Тактика вратаря.</b> Умение организовать			1	

	построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; работа с партнерами по обороне (подсказки), как занять правильную позицию. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Челночный бег.	2		1	
135-136	<b>Техника игры в футбол. Техника игры вратаря.</b> Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника - выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития быстроты.</b> Рывок с мячом.	2		1 1	
137-138	<b>ОСФП. Специальные упражнения для развития ловкости.</b> Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать ногой, головой высоко подвешенный мяч. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития ловкости.</b> Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке.	2		1 1	
139-140	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>	2	-	2	
141-142	<b>ОСФП. Специальные упражнения для развития ловкости.</b> Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча ногами, не опуская его на землю. <b>ОСФП. Специальные упражнения для развития ловкости.</b> Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, четверо против четверых, пятеро против пятерых).	2		1 1	
143-144	<b>ОСФП. Специальные упражнения для развития ловкости.</b> Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени; когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе.	2		2	Мониторинг на сайте МКУДО ДДТ

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Октябрь 2020	Ноябрь 2020	Декабрь 2020	Январь 2021	Февраль 2021	Март 2021	Апрель 2021	Май 2021	Июнь 2021	Всего часов
1.	первый	4	18	18	16	16	16	18	18	18	6	144

## 2.3. Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,3
2	Бег 300 м (с)	61	59	-	-	-	-
3	Бег 400 м (мин, с)	-	-	1.15	1.12	1.08	1.05
4	6-минутный бег (м)	-	1300	1400	1500	1550	1600
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	190	205	215
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	45	50	55	60	70
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14	17	20	24
9	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6	7	7	8
10	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	-	-	10,5	10,0	9,6	9,3



11	Бросок мяча рукой на дальность (м)	-	-	18	20	22	25
----	------------------------------------	---	---	----	----	----	----

Результаты промежуточной и годовой аттестации обучающихся, отражаются в следующем итоговом мониторинге:

	да	частично	нет
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>			
1.1. Теоретические знания			
Знает теорию (может рассказать)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания)			
не знает			
1.2. Владение специальной терминологией			
<b>2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
<b>3. Предметные достижения учащегося:</b>			

#### 2.4. Методические материалы

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота, мячи, соответствующие возрасту обучающихся. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже - 25° С.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Дважды во время учебного года обучающиеся выполняют контрольные упражнения, чтобы педагог мог проанализировать уровень физической подготовленности юных футболистов в начале и конце года. При выполнении контрольных упражнений необходимо соблюдать следующие условия.

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

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 трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит 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.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета 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.

Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. На выполнение дается три попытки.

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет - с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

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 еще 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 трех попыток засчитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10, вратари выполняют упражнения 1, 3, 4, 5, 7 и 11.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в объединении.

### **3. Условия реализации программы**

Образовательный процесс может осуществляться через официальный сайт учреждения вкладка «Дистанционное обучение» <http://ddtustuda.ru/distancionnoe-obuchenie> (при заочной форме), электронную образовательную платформу Zoom (для проведения мастер-классов, конференций, секций).

Занятия проходят в детском объединении «Юный волейболист» МКУДО Усть-Удинский районный Дом детского творчества, на базе МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2».

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастические скамейки - 2 штуки;
- Гимнастические маты - 2 штуки;
- Мячи футбольные - 15 штук;
- Конусы – 8 штук.

## Список литературы

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
6. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.7.
7. Фогельзингер Г. Удары // Серия учебных видеокассет «Футбольный видеотренер». – М.: ООО «Формат АВ», 2003
8. Фогельзингер Г. Дриблинг и финты // Серия учебных видеокассет «Футбольный видеотренер». – М.: ООО «Формат АВ», 2000
9. Фогельзингер Г. Контроль мяча // Серия учебных видеокассет «Футбольный видеотренер». – М.: ООО «Формат АВ», 2000
10. Фогельзингер Г. Подготовка классного голкипера // Серия учебных видеокассет «Футбольный видеотренер». – М.: ООО «Формат АВ», 2005
11. Футбольная видеоэнциклопедия. Разминка. Техника. Тактика. – М.: ООО «Формат АВ», 2002
12. СССР – Венгрия. Лучший матч советской сборной. Чемпионат мира 1966. – Total Football. DVD, 2009
13. Голы звезд на DVD, 2010
14. Coever Coaching A New Era. Masterclass Series. Part One. - A Sportsmethod USA INC. Production, 1998
15. Coever Coaching Building Essential Skills. Masterclass Series. Part Two. – A Sportsmethod USA INC. Production, 1998
16. The Creative Dribbler // Coever Coaching. – UK, 1996

