



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «КАХОВСКИЕ РОМАШКИ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

«Рекомендовано»

Педагогическим советом

ГБУ ЦССВ «Каховские ромашки»

Протокол № 1/2 от 12.02.2026 г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦССВ

«Каховские ромашки»

К.А. Гуськов

«12» февраля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: от 14 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Фетисов Михаил Юрьевич,

педагог дополнительного образования

г. Москва

2025-2026 г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Футбол – универсальная игра, которая оказывает на организм всестороннее влияние.

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» (далее – Программа) способствует формированию здорового образа жизни, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с обучающимися. В процессе тренировок и игр в футбол совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития воспитанников, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Актуальность Программы. В настоящее время многие дети и подростки занимаются физической активностью только на уроках физкультуры, что недостаточно для формирования крепкого организма и здоровой личности. Низкая физическая активность, снижение иммунитета, недостаток развития морально-волевых качеств приводят к проблемам с успеваемостью в школе, в повседневной жизни. Программа направлена на то, чтобы привлечь детей и подростков к систематическим занятиям футболом, который развивает физические способности и важные личностные качества для успешной адаптации в обществе.

Целесообразность Программы. Движение играет важную роль в жизни ребенка, оно помогает ему познавать окружающий мир. Внеурочные занятия физкультурой и спортом предоставляют обучающимся возможность дополнительно развивать свои навыки и интересы. Программа направлена на активное вовлечение в регулярные занятия спортом для формирования основ здорового образа жизни.

Новизна Программы нацелена на развитие индивидуальных качеств и навыков игры в футбол у обучающихся при проведении практических учебно-тренировочных занятий

Направленность программы. физкультурно–спортивная

Цель программы: формирование у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни

Задачи программы:

1. обучение техническим приемам игры в футбол;

2. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
4. формирование двигательных умений и навыков;
5. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
6. освоение правил игры в футбол;
7. знакомство с историей развития футбола;
8. формирование начальных сведений о самоконтроле;
9. развитие двигательных умений и навыков;
10. воспитание дисциплинированности и решительности, лидерских качеств, развитие морально–волевых качеств;
11. воспитание коллективизма, умения взаимодействовать в команде.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы планируется получить следующие результаты:

1. воспитанники освоят правила игры в футбол;
2. получат знания об истории развития футбола;
3. овладеют техническими приемами игры в футбол;
4. выработают быстроту, ловкость, координацию движений, общую выносливость;
5. приобретут опыт участия в соревнованиях и турнирах;
6. получат начальные сведения о самоконтроле;
7. выработают дисциплинированность, концентрацию внимания, решительность, лидерские качества личности, способность взаимодействия в команде, морально–волевые качества.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся: Программа рассчитана на детей в возрасте от 14 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и проявляющих интерес к данному виду спорта.

Срок реализации программы: 1 год, общий объем учебного времени составляет 144 академических часов.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – ознакомительный.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы подведения итогов реализации программы: вопросы, тесты, игры, спарринги, контрольные нормативы, контрольная игра.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма промежуточного/итого вого контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ					
	Вводное занятие	2	2	–	Вопросы, тест
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ИСТОРИЯ ФУТБОЛА					
	История «Чемпионата мира по футболу»	2	2	–	Вопросы, тест
	История обладателей «Золотого мяча» по футболу	2	2	–	Вопросы, тест
	История жизни Льва Иванович Яшина	2	2	–	Вопросы, тест
	История выступлений Сборной СССР по футболу	2	2	–	Вопросы, тест
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ					
	Общая и специальная физическая подготовка	40	–	40	Игра, нормативы
3.2.	Техническая подготовка	78	–	78	Игра, спарринги
3.3.	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	12	–	12	Игра, спарринги
	Итоговое занятие	4	–	4	Контрольные нормативы, контрольная игра
ИТОГО:		144	10	134	

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

№ п/п раздела, их название	Форма учебного занятия по теме, кол–во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ		
Вводное занятие	теоретическое занятие (2 часа)	Проведение инструктажа по технике безопасности. Разъяснение общих требования к технике безопасности при занятиях спортивной игрой футбол, проведения теста на данную тему.
РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИСТОРИЯ ФУТБОЛА		
2.1. История «Чемпионата мира по футболу»	теоретическое занятие (2 часа)	Знакомство с историй, победителями, интересными фактами, лучшими игроками Чемпионата мира по футболу.
2.2. История обладателей «Золотого мяча» по футболу	теоретическое занятие (2 часа)	Золотой мяч. История обладателей «золотого мяча» по футболу, их профессиональная карьера.
2.3. История жизни Льва Ивановича Яшина	теоретическое занятие (2 часа)	Знакомство с историей жизни, интересными фактами из футбольной карьеры.
2.4 История выступлений Сборной СССР по футболу	теоретическое занятие (2 часа)	Сборная СССР по футболу. Рассказ о лучших игрока и тренерах сборной. История основания федерации футбола СССР. Достижения на международной арене.
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИГРЫ		
3.1. Общая и специальная физическая подготовка	практическое занятие (40 часов)	Совершенствование двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей – ловкости, выносливости, гибкости). Быстрота двигательной реакции.

3.2. Техническая подготовка	практическое занятие (78 часов)	Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, и др.). Укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели Совершенствование приема мяча разными частями стопы лицом. Обучение и совершенствование разновидности ударов разными способами. Обучение и совершенствование обманных движений.
Технико–тактическая (интегральная) подготовка	практическое занятие (12 часов)	Подвижные игры, на развития игрового мышления, развития умения быстрой адаптации к стремительно меняющийся игровой ситуации. Укрепление основных «игровых способностей», технических навыков, формирование тактических навыков, развитие основных и специальных, волевых и нравственных качеств.
Итоговое занятие	практическое занятие (4 часа)	Контрольные нормативы, контрольная игра

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	Вводное занятие	Спортивный зал	вопросы, тест
2.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	История «Чемпионата мира по футболу»	Спортивный зал	вопросы, тест
2.2.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	История обладателей «Золотого мяча» по футболу	Спортивный зал	вопросы, тест
2.3.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	История жизни Льва Ивановича Яшина	Спортивный зал	вопросы, тест
2.4.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	теория	2	История выступлений Сборной СССР по футболу	Спортивный зал	вопросы, тест
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	сентябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы
3.1.	октябрь	по расписанию	по расписанию	практика	2	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивный зал	игра, нормативы

3.2.	апрель	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
3.2.	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
3.3	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Технико–тактическая (интегральная) подготовка	Спортивный зал	игра, спарринги
	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Итоговое занятие: сдача нормативов и контрольная игра	Спортивный зал	контрольн ые нормативы , контрольн ая игра
	май	по расписанию	по расписанию	практика	2	Итоговое занятие: сдача нормативов и контрольная игра	Спортивный зал	контрольн ые нормативы , контрольн ая игра

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и технологии, используемые для достижения результатов программы.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий: групповая

Формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие,

Методы обучения:

1. словесный: рассказ, объяснения новых терминов и понятий, разбор задания, инструкция;
2. наглядный: показ правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
3. практический: выполнение практических заданий и упражнений.

Технологии:

1. здоровьесберегающие технологии;
2. технология личностно–ориентированного обучения;
3. технология дифференцированного обучения;
4. информационные технологии.

Формы контроля:

В ходе реализации программы ведется систематический учет приобретаемых обучающимися знаний и умений, их личностное развитие. Для оценки результативности применяется аттестация (текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация).

Критерии оценки:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- общий уровень теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана Программы;
- соответствие теоретических знаний программным требованиям.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- общий уровень овладения практическими умениями и навыками, предусмотренный Программой;
- уровень владения специальным оборудованием и инструментами

Критерии оценки, уровня развития личностного развития обучающихся:

- мотивация и активность;
- социальные и коммуникативные умения;
- трудолюбие и трудоспособность;
- самостоятельность, ответственность, аккуратность;
- творческая инициативность.

Система оценивания в соответствии с критериями. Проводится по трем уровням усвоения материала: «низкий», «средний», «высокий».

В промежуточной и итоговой аттестации используется 5–ти балльная система оценки уровня результатов:

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Высокий уровень (5 баллов) – обучающийся освоил практически весь объем знаний и овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Соблюдает правила техники безопасности в течение работы. Терпелив, активен, коммуникабелен, постоянно проявляет интерес к обучению.

Средний уровень (4 балла) – обучающийся освоил половину объема знаний и овладел половиной умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень (3 балла) – обучающийся освоил менее половины объема знаний и овладел менее половины умений и навыков, чем предусмотрено программой за конкретный период, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы (см. Приложения).

Материально–техническое обеспечение.

Материально–техническое обеспечение:

1. Футбольное поле.
2. Спортивный зал.
3. Футбольные ворота.
4. Футбольные мячи.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).
6. Гимнастические маты.
7. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).
8. Секундомеры.
9. Звуковая и видеоаппаратура.
10. Видеоматериалы о технических приемах в футболе.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996–р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по её реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678–р);
4. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказа Департамента образования города Москвы от 24 октября 2022 г. № 898);
8. Устав Учреждения, утвержденный Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы.

Список литературы:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые

упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

5. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.

6. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4–3–3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

7. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.–методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

9. 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.: Терра–Спорт, 2000. – 124 с.

10. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. – М.: АCADEMIA, 2000.

11. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

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

13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11–12 лет). – М.: Олимпия. Человек, 2007. 204.

14. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.–методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

15. Спирин А.Н.: Футбол. – М.: Олимпия Пресс, 2005

16. Дополнительное образование детей: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Гуманит. – изд. центр ВЛАДОС, 2000.

17. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.

Список учебной литературы для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, – 207 с., ил. – (Азбука спорта).
4. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6–11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд

«Национальная академия футбола», 2010 г.

5. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
7. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.–методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2–е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. – М.: ФиС, 2007. – 111

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы

Примерные тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования **по общей физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Подтягивание (для оценки силы и выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад–в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

4.Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.

5. Бег с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

ТАБЛИЦА КРИТЕРИАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ

№ п/ п	Показатели	Уровень усвоения			
		«Отлично» 8–10 баллов	«Хорошо» 6–7 баллов	«Удовлетво рительно» (3–5 баллов)	«Неудовлетв орительно» (0–2 балла)
1	Физическая				
2	Техническая				
3	Тактическая				
4	Волевые качества				
ФИО обучающегося:					

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Рекомендации для проведения тестирования

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10–15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
		8	9–10	11–12	13–14	15–16	17–18
1	Бег 30 м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	4,9	4,5
2	Бег 300 м (с)	–	–	1,02	–	–	–
3	Бег 400 м (мин, с)	–	–	1,35	1,18	1,14	1,10
4	6–минутный бег (м)	б/в	б/в	1100	1200	1300	1400
5	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4

6	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	190	205	215
7	Подтягивание	3	4	5	7	10	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	7	10	17	23	28	31
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз на 1 мин.)	28	30	33	36	40	45
10	Прыжки через скакалку (кол-во раз на 1 мин.)	70	80	115	125	130	140

*б/в – без учета времени

Условия выполнения упражнений:

1. **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.

2. **Бег на 30 м с ведением мяча** выполняется с высокого старта (мяча 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.

3. **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.

4. **Жонглирование мячом:** выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой.

5. **Удары по мячу ногой на точность попадания** выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 11–14 лет – с расстояния 1м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных 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 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.

7. **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.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно–двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) – необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств:

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом, выделяются три основные категории силы:

1. статическая сила – способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных видов проявлений силы.

2. динамическая сила – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического

режима деятельности мышц;

3. взрывная сила – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота – способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота – это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом.

Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае решается основная задача – развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота – это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс (старт) и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость).

Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий – это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов – это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных, и особенно, волевых качеств. Воля – это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость – это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость – это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость – это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются обучающимися в течение всего годового цикла.

Подвижность – способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо–физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8–15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

20__/20__ учебный год

Название объединения/программы: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения ____ / ____ / 20__ г.

Форма проведения _____

Система оценки результатов (баллы/ уровни):

13–15 баллов – высокий уровень,

10–12 баллов – средний уровень,

9 баллов – низкий уровень.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Критерии оценки			Итоговый балл	Уровень
			Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Развитие личностных компетений		

Всего диагностировано _____ обучающихся. Из них:

- высокий уровень имеют _____ чел.,
- средний _____ чел.,
- низкий _____ чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии:

_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись
_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись
_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись