

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» 09 2025 г.

Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Футбол»**

Возраст обучающихся – 8-17 лет
Срок реализации – 7 лет

Автор-составитель:
Туктаров Владимир Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Вахитовского района» г. Казани
	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
	Сведения о разработчиках	
	Ф.И.О., должность	Туктаров Владимир Алексеевич, педагог дополнительного образования
	Сведения о программе	
	Срок реализации	7 лет
	Возраст обучающихся	8-18 лет
	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся, посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни.
	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, командные), комбинированные занятия, индивидуальные в рамках группового, тематические занятия, беседы, учебные и товарищеские игры, экскурсии, походы праздники, просмотр и обсуждение видеоматериалов, соревнования, анкетирование, тестирование, контрольные нормативы. Методы: словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
	Формы мониторинга результативности	Анкеты, тесты, просмотр домашних заданий, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях, турнирах.
	Результативность реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Турнир по футболу «Кожаный мяч» среди детско-юношеских команд Вахитовского района г. Казани – 2021», 2-е место (возрастная группа 2010-2011 г.р.) ✓ Турнир по футболу «Кожаный мяч» среди детско-юношеских команд Вахитовского района г. Казани – 2021», 2-е место (возрастная группа 2008-2009 г.р.) ✓ Турнир по футболу «Кожаный мяч» среди детско-юношеских команд Вахитовского района г. Казани – 2021», 3-е место (возрастная группа 2006-2007 г.р.)

		<p>✓ Турнир по футболу «Кожаный мяч» среди детско-юношеских команд Вахитовского района г. Казани – 2022», 3-е место (возрастная группа 2009-2010 г.р.)</p> <p>Итоги годовой аттестации обучающихся</p> <p><i>2022– 2023 учебный год – 90,5 %:</i></p> <p>Низкий уровень: 9,5% Средний уровень: 54,2% Высокий уровень: 36,3%</p> <p><i>2023– 2024 учебный год – 100 %:</i></p> <p>Низкий уровень: 0% Средний уровень: 35,7% Высокий уровень: 64,3%</p> <p><i>2024– 2025 учебный год – 100 %:</i></p> <p>Низкий уровень: 0% Средний уровень: 42,2% Высокий уровень: 54,6%</p>
	Дата утверждения и последней корректировки программы	
	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
11. 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 молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-

- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
13. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
 15. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
 16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
 17. Устав учреждения.

Актуальность программы

Детско-юношеский коллектив должен готовить футболиста, а не команду! Футбол – самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподается в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью оптимизировать процесс подготовки резерва в связи с повышением требований практики к качеству подготовленности молодых футболистов.

Нынешнее состояние детско-юношеского футбола в стране таково, что требует устранения явных перекосов в организации работы с юными футболистами в спортивных школах, клубах, где основным критерием качества работы тренеров и оценкой этой деятельности являются результаты выступления команд в различных соревнованиях. Значимость таких критериев вызывает откровенное «натаскивание» детей, «выжимание» из них результатов любой ценой, даже с помощью суфлирования в процессе игры не только тренеров, но родителей детей. Этим самым наносится серьезный вред физическому и психическому здоровью ребенка, унижается его интеллектуальное достоинство, лишая юного футболиста самостоятельности в принятии оперативного решения игровой задачи.

Физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязаны с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим воспитанием и, следовательно, оказывают большое влияние на развитие человека. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания; во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, способствующей развертыванию воспитания, т.е. деятельности.

Футбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития ребят, воспитания у них моральных и волевых качеств. Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у игроков основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

В спорте представлены практически все виды деятельности детей: познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная и др. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение детей в педагогически целесообразном направлении. В ходе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Каким образом? Здесь возможны две связи: непосредственная и опосредованная.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе занятия спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач – как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т.д. – представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности заключается здесь в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движение становится способом познания и освоения окружающего мира.

Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Занятия спортом зачастую используются как средство снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе спортивной деятельности происходит нравственное развитие участников. Оно связано с формированием у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

Занятия спортом развертываются в коллективе, где принято общение. Именно оно является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся. С самого начала занятий спортом дети начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, дети учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах команды. Под руководством педагога укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы и т.д.

В процессе индивидуального развития человека происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям в тренировочном процессе, но уровень их может даже снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сенситивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями

того или иного периода онтогенеза. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- ✓ координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет;
- ✓ быстрота – развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- ✓ сила – развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- ✓ скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14-16 лет;
- ✓ гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, в 13-14 лет, 15-16 лет;
- ✓ выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности – и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

В процессе обучения двигательным действиям сенситивным периодом считают 5-10 лет.

Особую роль в технической подготовке имеют врожденные функциональные связи и приобретенные. Следует учитывать генетически ведущие части тела юного спортсмена, которые являются сильной стороной развития организма. В педагогическом отношении здесь необходим на первых порах свободный выбор. В противном случае будет угнетаться генетическая предопределенность. Отсюда очевидно, что переучивание «левши» на противоположную ведущую нецелесообразно.

Отличительные особенности программы

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка.

Успешность обучения футболу обучающихся прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники футбола.

В современном футболе исполнительское мастерство основывается на атлетизме, скоростной технике, уровне тактического мышления и успешной реализации их в условиях игры. Исходя из этого, в качестве базовых моментов в методологии подготовки целесообразно принять следующие принципы: оптимальную интенсификацию, многолетнюю атлетическую подготовку, нестандартную тактическую подготовку, непрерывную игровую подготовку, поэтапную индивидуализацию.

Оптимальная интенсификация в футболе проявляется:

- ✓ в увеличении плотности игровых действий в соревнованиях, т.е. увеличении количества их выполнения в единицу времени;
- ✓ уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз;
- ✓ быстроте и стремительности тактических взаимодействий, сокращении количества игровых ходов.

При реализации технико-тактических навыков в условиях игры срабатывают своеобразные негативные «ножницы», обусловленные разницей между условиями их совершенствования в тренировочном процессе и реальным воплощением в игровой обстановке. Также очень часто, даже у лучших обучающихся спортивных школ проявляется неспособность к эффективной деятельности при коротких игровых режимах. В основе этого лежит отсутствие психологической и особенно физиологической готовности.

В тренерской среде и в настоящее время часто ставится вопрос о том, возможна ли интенсификация в детско-юношеском футболе? Во-первых, речь идет о разумном и последовательном увеличении интенсивности тренировочных занятий в связи с возрастным и спортивным онтогенезом. Во-вторых, если мы не перейдем на путь интенсификации в подготовке юных футболистов, то этим поставим их в еще худшие условия, т.к. по

функциональной подготовке и состоянию сердечно-сосудистой системы они будут явно не готовы воспринимать современные режимы игровой деятельности.

Конкретная реализация методологической линии по интенсификации подготовки юных футболистов должна основываться на применении передовых методов подготовки. Ведущим здесь является интервальный. Требуют широкого распространения метод круговой сопряженной работы и метод комплексных тренировок. В первом случае, на основе организации по круговому методу, развиваются или совершенствуются одновременно несколько сторон подготовленности (например, физическая и техническая; физическая и тактическая). При комплексных тренировках идет поочередная работа над атлетической подготовленностью и технико-тактической подготовкой. В обоих случаях акцентируются строго дозированные работы и отдых.

В технической подготовке внимание должно быть обращено на сокращение временных рамок при выполнении технических приемов.

В тактической подготовке интенсификация осуществляется за счет ограничения временных и пространственных характеристик при выполнении тех или иных тактических схем и качественного изменения состава сопротивления (увеличения веса отягощений при сопряженной подготовке; активизации сопротивления партнеров и увеличения их числа). В планировании интенсификация подразумевает применение ударных воздействий: ударные нагрузки внутри отдельного занятия; ударные тренировочные дни; ударные микроциклы.

Стратегия интенсификации педагогического процесса в связи с возрастным и спортивным онтогенезом выглядит следующим образом:

- ✓ *Младший возраст*: интенсификация выполнения отдельных упражнений за счет применения соревновательно - игрового метода.
- ✓ *Средний возраст*: интенсификация тренировочной деятельности акцентирована по разделу «скоростная техника» с одновременным уменьшением рабочих объемов.
- ✓ *Старший возраст*: дискретная (т.е. на отдельных этапах и микроциклах) интенсификация тренировочного процесса за счет средств специальной подготовки.

В подготовке футболистов используется многолетняя атлетическая подготовка (упражнения ОФП и СФП), нестандартная тактическая подготовка, непрерывная игровая подготовка и поэтапная индивидуализация.

В младшем возрасте *атлетическая подготовка* носит комплексный характер с интегральным воздействием на все физические качества. Средствами атлетической подготовки являются подвижные игры, эстафеты, гимнастика, акробатика, различные полосы препятствий. В среднем возрасте атлетическая подготовка имеет дифференцированный характер, т.е. идет воздействие на отдельные физические качества с определенным акцентом на отстающие группы мышц. В этом же возрасте происходит овладение техникой специальных силовых упражнений: жимом лежа, приседаниями и т.д., но при этом используется облегченный гриф от штанги, гири и гантели среднего веса.

В старшем возрасте атлетическая подготовка преимущественно специального характера – воспитывается так называемый игровой атлетизм. Силовые качества совершенствуются и развиваются в том направлении, которое характерно для их применения в футболе. Например, совершенствуются и развиваются не просто сила, а «быстрая сила», не просто прыгучесть, а прыжки с укороченным временем отталкивания при активном физическом воздействии соперника. Основной акцент в такой подготовке – на совершенствовании ведущих звеньев подготовленности данного спортсмена.

В занятия по атлетизму в старшем возрасте входят силовая подготовка, включая упражнения на тренажерах, кроссовая подготовка, скоростно-силовая подготовка на основе легкой атлетики, сопряженная подготовка и комплексные тренировки с активным использованием в них отягощений.

Нестандартная тактическая подготовка включает совершенствование комбинационной командной игры и развитие индивидуальных специальных тактических способностей спортсменов.

Общее время конкретного тактического хода футболиста включает: время восприятия игровой ситуации, время выбора адекватного решения и время двигательного ответа. Выбор адекватного решения базируется на, так называемом, оперативном мышлении. Предлагаются следующие схемы нестандартной тактической подготовки.

- ✓ *Младший возраст*: совершенствование моторных компонентов двигательной реакции и времени восприятия на основе различных подвижных игр; изучение индивидуальной тактики и простейших групповых взаимодействий.
- ✓ *Средний возраст*: развитие оперативного мышления с помощью специальных творческих игр и алгоритмических задач; дальнейшее изучение и совершенствование групповых взаимодействий; изучение основ командной тактики.
- ✓ *Старший возраст*: совершенствование тактического мышления с помощью моделирования специфических ситуаций как на макете игровой площадки, так и на практических тренировках; углубленное совершенствование командной тактики с акцентом на специфике индивидуальных тактических действий, позволяющих эффективно использовать сильнейшие стороны подготовленности конкретного спортсмена.

При осуществлении учебно-тренировочной работы в спортивных объединениях, явно наблюдается излишняя запрограммированность. Отсюда – минимальное творчество детей во время игровой деятельности, нехватка самобытности и неумение реализовать свой технико-тактический потенциал в условиях соревнований.

Осуществление непрерывной игровой подготовки должно идти на основе применения соревновательно-игрового метода, изменения обстановки и условий при выполнении технико-тактических упражнений с регулярным применением интегрированных упражнений и сопряженной подготовки. Особенности непрерывной игровой подготовки в связи с возрастом представляются следующими:

- ✓ *Младший возраст* – обучение посредством игры; постоянное включение в тренировочный процесс подвижных игр и эстафет.
- ✓ *Средний возраст* – регулярное применение упражнений игрового характера; вариативность обстановки и условий выполнения тренировочных упражнений.
- ✓ *Старший возраст* – систематическое проведение мини-турниров типа «2 x 2», «3 x 3», «4 x 4» на всех циклах и этапах годовой подготовки.

Поэтапная индивидуализация юных футболистов означает целенаправленную реализацию способностей и возможностей детей на основе учета индивидуальных особенностей личности. На основании опыта работы предлагается выделить две ступени поэтапной индивидуализации:

- ✓ *Младший возраст* – 1-я ступень – индивидуализация процесса обучения при овладении общими технико-тактическими основами игры, чаще называемыми «школа футбола».
- ✓ *Средний возраст* – 2-я ступень – индивидуализация на групповом уровне (специализация по игровым амплуа) и индивидуализированное воздействие на подтягивание «слабых» сторон во всех разделах спортивной подготовки.
- ✓ *Старший возраст* – 3-я ступень – углубленная индивидуализация на основе акцентированного совершенствования «сильнейших» параметров спортивной деятельности и компенсаторного воздействия на «отстающие» звенья подготовки.

Таблица, обобщающая методологические направления тренировочного процесса в связи с отдельными разделами подготовки:

Возраст	Виды подготовки		
	Атлетическая	Техническая	Тактическая
Младший	Воздействие	Элементарные двигательные навыки	Индивидуальная. Простейшие групповые взаимодействия.
	Комплексное		

Средний	Дифференцированное с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.	«Школа футбола»	Групповые взаимодействия. Основы командной тактики.
Старший	Специализированное, преимущественно на «сильные» стороны.	Сложно-координационные движения, специализация с учетом игрового амплуа	Командная тактика в связи со спецификой конкретного соперника

В практической учебно-тренировочной работе поэтапная индивидуализация осуществляется путем разработки специальных, сугубо индивидуальных упражнений для обучения и совершенствования, индивидуальных критериев (контрольных нормативов) комплексного, в нашем случае, педагогического контроля.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся, посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Совершенствовать действенную методическую среду в целях адаптации обучающихся к современным условиям;
- ✓ Знакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- ✓ Формировать и развивать потребности обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Формировать среду, способствующую неприятию потребления алкоголя и психоактивных веществ;
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ Расширять спортивный кругозор детей;
- ✓ Развивать физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению.

Воспитательные:

- ✓ Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива, детей и родителей.

Адресат программы: дети и юноши в возрасте 8-18 лет, желающие заниматься футболом, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы: для освоения программы, на весь период обучения, запланировано 1440 часов.

Формы организации образовательного процесса: для реализации программы предусмотрены: групповая, командная формы занятий и индивидуальная работа, в рамках группового занятия.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных обучающемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Виды занятий:

- ✓ Учебно-тренировочные занятия;
- ✓ Теоретические занятия;
- ✓ Занятия по психологической подготовке;
- ✓ Занятия по технической подготовке;
- ✓ Занятия по тактической подготовке;
- ✓ Общефизическая подготовка (ОФП);
- ✓ Специальная физическая подготовка (СФП);
- ✓ Массаж, самомассаж;
- ✓ Врачебный контроль;
- ✓ Восстановительные мероприятия;
- ✓ Самостоятельные занятия;
- ✓ Просмотр соревнований;
- ✓ Товарищеские игры;
- ✓ Двусторонние игры;
- ✓ Матчевые встречи;
- ✓ Контрольные игры;
- ✓ Учебные игры;
- ✓ Районные и городские соревнования;
- ✓ Судейская практика;
- ✓ Тренерская практика;
- ✓ Инструкторская практика.

Срок освоения программы – 7 лет.

Режим занятий:

I год обучения – 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 мин. с 15 мин. перерывом);

II-III-IV-V-VI-VII года обучения – 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 мин. с 15 мин. перерывом);

Наполняемость групп:

I года обучения – не менее 15 человек в группе;

II-III года обучения – не менее 12 человек в группе;

IV-V-VI-VII года обучения – не менее 10 человек в группе.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе обучающихся за компьютером:

- ✓ 1-2 классы – 20 минут
- ✓ 4 класс – 25 минут
- ✓ 5-11 классы – 30 минут

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- ✓ историю развития футбола в мире, в России и в РТ;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ правила судейства, организации и проведения соревнований;
- ✓ способы укрепления здоровья и закаливания организма.

Обучающиеся будут обладать:

- ✓ техникой и тактикой игры в футбол;
- ✓ потребностью в систематических занятиях ФК и С, ЗОЖ;
- ✓ устойчивой позицией неприятия к употреблению алкоголя и психоактивных веществ;
- ✓ крепким опорно-двигательным аппаратом;
- ✓ специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- ✓ широким спортивным кругозором;

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- ✓ ставить учебные задачи на основе того, что уже известно и освоено обучающимися, и того, что еще предстоит узнать;
- ✓ определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, составлять план и последовательно действовать;
- ✓ предполагать о том, какой результат получится в конце работы;
- ✓ сравнивать действие и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- ✓ вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, педагогом, товарищами;
- ✓ осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить: осознание качества и уровня усвоения;
- ✓ мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- ✓ самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- ✓ искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- ✓ структурировать знания;
- ✓ осознанно и произвольно выстраивать речевые высказывания в устной и письменной форме;
- ✓ выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ осмысленно читать; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации;
- ✓ выстраивать логические цепи рассуждений;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи;
- ✓ выдвигать гипотезы и их обосновывать;
- ✓ самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.
- ✓ планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- ✓ ставить вопросы — инициативно сотрудничать в поиске и сборе информации;
- ✓ разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- ✓ управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера;

- ✓ уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Личностные результаты:

Обучающиеся должны будут отражать:

- ✓ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- ✓ сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- ✓ готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- ✓ сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- ✓ сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учетом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- ✓ сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ✓ сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности;
- ✓ готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ✓ сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- ✓ сформированность бережного отношения к природе;
- ✓ принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- ✓ осознанный выбор будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к

- профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- ✓ основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Формы подведения итогов реализации программы

Вводная аттестация проводится в начале первого года обучения с целью определения исходного уровня знаний и практических умений обучающихся в области занятий физкультурой и спортом, в частности, футболом. Аттестация проводится в форме: анкетирования (Приложение 1); тестирования (Приложение 2); контрольных нормативов (Приложение 4).

В этих приложениях указываются тестовые вопросы для вводной аттестации, с помощью которых можно понять уровень знаний о спорте и футболе каждого обучающегося, какой уровень спортивной подготовки (перечень нормативов) и зачем ребенок пришел в объединение «Футбол» (анкета).

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения обучающегося. В конце каждого этапа подготовки (I и II полугодие) проводится полугодовая и годовая аттестации, задачей которых является оценка уровня развития всех сторон: технической, общей физической и специальной подготовки, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировки. В заключение курса обучения проводится аттестация по итогам освоения программы.

Контрольно-нормативные требования. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится при условии выполнения 75% контрольных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Годовая аттестация подводится один раз в год, в апреле - мае. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности юного спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений.

Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в обуви без шипов и полной игровой форме.

Участие в соревнованиях и результат соревновательной деятельности также является критерием оценивания уровня освоения программы обучающимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования – это прекрасный способ воспитания у обучающихся национального самосознания, патриотизма, зарождает ощущение единства и сплоченности народа.

Цель соревнований:

- ✓ Выявить чемпиона и наградить его медалью, соответствующей ступени;
- ✓ Отбор лучших спортсменов в сборную команду клуба, города, страны;

- ✓ Подготовка к следующим, более ответственным соревнованиям;
- ✓ Выявить ошибки и недочеты в подготовке;
- ✓ Выявить проблемы в психологической подготовке спортсмена;
- ✓ Выявление особенных способностей спортсмена;
- ✓ Поддержание интереса к футболу.

Полугодовая и годовая аттестации обучающихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- ✓ итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- ✓ тестовый опрос;
- ✓ видеозапись выполненных обучающимися упражнений и заданий;
- ✓ подготовка обучающимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются обучающимися педагогу по электронной почте.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	44	44	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	32	-	32	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	26		26	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико- тактическая подготовка	28	10	18	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы

6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	8	-	8	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	56	88		

II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	36	36	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	38	-	38	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	38	-	38	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	76	10	66	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	20	-	20	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		216	48	168		

III год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	34	34	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	36	-	36	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	36		36	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико- тактическая подготовка	72	12	60	учебно- тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	20	-	20	учебно- тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Судейская практика	10	4	6	учебно- тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		216	52	164		

IV год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	32	32	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос

3	Общая физическая подготовка	36	-	36	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	36		36	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	72	14	58	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	22	-	22	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Судейская практика	10	4	6	учебно-тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		216	52	164		

V год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	28	28	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	36	-	36	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	36	-	36	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	74	14	60	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные	22	-	22	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности

	игры и соревнования					
7	Судейская практика	12	4	8	учебно-тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		216	48	168		

VI год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	26	26	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	32	-	32	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	38	-	38	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	72	14	60	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	28	-	22	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Судейская практика	12	6	10	учебно-тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		216	48	168		

VII год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	26	26	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая физическая подготовка	34	-	34	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Специальная физическая подготовка	38	-	38	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Технико-тактическая подготовка	72	10	62	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
6	Учебные и тренировочные игры и соревнования	24	-	24	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
7	Судейская практика	14	4	10	учебно-тренировочные игры	опрос, наблюдение
8	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	-	6	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		216	42	174		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации обучающихся.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие футбола в России.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры и т.д.)

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической подготовке.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангой

Акробатические упражнения:

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- ✓ Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол
- ✓ Волейбол
- ✓ Ручной мяч
- ✓ Стритбол
- ✓ Теннисбол

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
 - ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
 - ✓ Упражнения для вратарей
 - ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
 - ✓ Упражнения для развития ловкости.
 - ✓ Упражнения для развития координации
 - ✓ Упражнения для развития силы
 - ✓ Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития гибкости

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Понятия спортивной техники. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча
- ✓ Вбрасывание мяча из-за боковой линии (аут)
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия.
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия

- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия
- ✓ Тактика игры вратаря
- ✓ Проведение учебных игр по избранной (тактической) схеме игры.

Формы контроля: тестирование, опрос, выполнение практических упражнений.

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования.

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Аттестация

Формы контроля: анкетирование, тестирование и контрольные нормативы) проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

II год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Собрание. Мы – команда. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части занятия по ТБ с обучающимися.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и ее значение.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм ребенка.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приемов.

Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Планирование спортивной тренировки.

Периодизация тренировочного процесса.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Тренировочный городок.

Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры и т.д.)

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения:

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- ✓ Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол
- ✓ Волейбол
- ✓ Ручной мяч
- ✓ Стритбол
- ✓ Теннисбол

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для вратарей
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
- ✓ Упражнения для развития ловкости
- ✓ Упражнения для развития координации
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития общей выносливости

- ✓ Упражнения для развития гибкости
- Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча
- ✓ Вбрасывание мяча из-за боковой линии (аут)
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия
- ✓ Групповые действия
- ✓ Тактика игры вратаря
- ✓ Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Организация и проведение соревнований. Периодизация тренировочного процесса. Разбор правил игры (замечания, предупреждения и удаления игроков с поля).

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводятся в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

III год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Собрание. Командный дух. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части занятия по ТБ и ППБ с обучающимися.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Разрядные нормы и требования по футболу.
Развитие футбола в России и за рубежом.
Современный футбол и пути его дальнейшего развития.
Сведения о строении и функциях организма человека.
Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.
Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма.
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление.
Физиологические основы спортивной тренировки.

Нагрузка и отдых.
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.
Техническая подготовка.
Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.
Тактическая подготовка.
Перспективы развития тактики игры.
Планирование спортивной тренировки.
Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.
Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов.
Правила игры. Организация и проведение соревнований.
Обязанности судей, способы судейства.
Место занятий, оборудование и инвентарь.
Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.
Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры и т.д.)

3. Общая физическая подготовка

Теория: Значимость выполнения утренней зарядки

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангами

- Акробатические упражнения:
- ✓ Кувырки
 - ✓ Перекаты, перевороты
- Беговые упражнения:
- ✓ Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
 - ✓ Бег (6 минут, 12 минут)
- Спортивные игры:
- ✓ Баскетбол
 - ✓ Волейбол
 - ✓ Ручной мяч
 - ✓ Стритбол
 - ✓ Теннисбол
- Подвижные игры и эстафеты: По выбору
- Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Важность выполнения качественной разминки перед тренировкой и игрой.

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для вратарей
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
- ✓ Упражнения для развития ловкости.
- ✓ Упражнения для развития координации
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития общей выносливости
- ✓ Упражнения для развития гибкости

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Перспективы развития тактики игры.

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча
- ✓ Вbrasывание мяча из-за боковой линии (аут)
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия
- ✓ Групповые действия

- ✓ Тактика игры вратаря
 - ✓ Командные действия
 - ✓ Ведение учебных игр по избранной тактической системе
- Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Организация и проведение соревнований.

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

7. Судейская практика

Теория: Обязанности судей, способы судейства. Правила соревнований и требования к выполнению технических элементов.

Практика: Практика судейства, товарищеских игр, в качестве помощника судьи.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, разбор и анализ проведенной игры, оценки за судейство и т.д.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

IV год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Собрание. Командообразующие упражнения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части занятия по ТБ и ППБ с обучающимися.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Международные связи российских спортсменов.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Восстановление физиологических функций.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Повышение функциональных возможностей организма при помощи ОФП. СФП направленная на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач.

Техническая подготовка.

Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром)

Планирование спортивной тренировки.

Дневник спортсмена.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок.

Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры и т.д.)

3. Общая физическая подготовка

Теория: Повышение функциональных возможностей организма при помощи ОФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения:

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- ✓ Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол
- ✓ Волейбол
- ✓ Ручной мяч
- ✓ Стритбол
- ✓ Теннисбол

Подвижные игры и эстафеты: По выбору.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: СФП направленная на развитие качеств, способностей, необходимых футболисту для эффективного решения специфических двигательных задач.

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для вратарей
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
- ✓ Упражнения для развития ловкости.
- ✓ Упражнения для развития координации
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития общей выносливости
- ✓ Упражнения для развития гибкости

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча
- ✓ Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия
- ✓ Тактика игры вратаря
- ✓ Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок.

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

7. Судейская практика

Теория: Обязанности судей, способы судейства. Правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Роль помощника судьи. Практика: Практика судейства, товарищеских игр, в качестве помощника судьи.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, разбор и анализ проведенной игры, оценки за судейство и т.д.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

В год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Собрание. Команда победителей. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части занятия по ТБ и ППБ с обучающимися.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Лучшие российские команды, педагоги, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Восстановление физиологических функций.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Характеристика средств и методов ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Планирование спортивной тренировки.

Дневник спортсмена.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Обязанности судей, способы судейства. Назначение судей.

Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры и т.д.)

3. Общая физическая подготовка

Теория: Характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты

Беговые упражнения

- ✓ Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры

- ✓ Баскетбол
- ✓ Волейбол
- ✓ Ручной мяч
- ✓ Стритбол
- ✓ Теннисбол

Подвижные игры и эстафеты. По выбору

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Характеристика средств и методов СФП.

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для вратарей
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
- ✓ Упражнения для развития ловкости
- ✓ Упражнения для развития координации
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития общей выносливости
- ✓ Упражнения для развития гибкости

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча

- ✓ Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия
- ✓ Тактика игры вратаря
- ✓ Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок.

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

7. Судейская практика

Теория: Обязанности судей, способы судейства. Назначение судей.

Практика: Правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Практика судейства товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, разбор и анализ проведенной игры, оценки за судейство и т.д.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводятся в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

VI год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Собрание: «Смелость — начало победы». Правила поведения на УТЗ.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части занятия по ТБ и ППБ с обучающимися.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Российские футболисты за рубежом. Успехи в еврокубках, ЧМ и ЧЕ.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Выступление российских и зарубежных команд в чемпионатах своих стран.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Овладение специальными двигательными навыками и психологическими качествами.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Способы укрепления здоровья и закаливания организма. Питание футболиста.
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
Умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Техническая подготовка.

Вариативность техники.

Тактическая подготовка.

Совершенствование тактического умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.

Планирование спортивной тренировки.

Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Медицинское обеспечение. Системы проведения соревнований.

Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, анализы игр, разборы и установки на игры и т.д.)

3.Общая физическая подготовка

Теория: Повышение общей работоспособности

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты
- ✓ Прыжки, подскоки, повороты и т.д.

Беговые упражнения

- ✓ Бег (30, 60, 100, 200, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)
- ✓ Кроссовая подготовка

- ✓ «Лесенка»
- Спортивные игры*
- ✓ Баскетбол
- ✓ Волейбол
- ✓ Ручной мяч
- ✓ Стритбол
- ✓ Теннисбол

Подвижные игры и эстафеты. По выбору

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Цель и задачи СФП.

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для вратарей
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
- ✓ Упражнения для развития ловкости
- ✓ Упражнения для развития координации
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития общей выносливости
- ✓ Упражнения для развития гибкости
- ✓ Упражнения для зрительного реагирования
- ✓ Упражнения на развитие когнитивных способностей

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Техническая и тактическая подготовка - основа спортивной тренировки футболистов.

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Передачи мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча
- ✓ Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия
- ✓ Тактика игры вратаря

- ✓ Ведение учебных игр по избранной тактической системе
Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, игры

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Правила соревнований по футболу, образцы протоколов проведения игры

Практика: Согласно календарю соревнований

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности, игра

7. Судейская практика

Теория: Обучение заполнению протокола

Практика: Практика судейства товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, разбор и анализ проведенной игры, оценки за судейство и т.д.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация, диагностика

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводятся в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

VII год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Собрание: «Когда мы едины — мы непобедимы». Права и обязанности футболиста. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической части занятия по ТБ и ППБ с обучающимися.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу

Развитие футбола в России и за рубежом.

Спортивные биографии лучших футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами и волосами.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Спортивный массаж.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Разминка, спортивная тренировка, состояние тренированности, физиологические показатели тренированности, максимальное потребление кислорода, перетренированность, перенапряжение.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем.

Обеспечение комплексного развития всего тела. Развитие физических способностей и функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта

Техническая подготовка.

Совершенствование двигательных умений и навыков

Тактическая подготовка.

Изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите

Планирование спортивной тренировки.

Задачи, содержание, организация и методы проведения тренировок

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Организация и планирование учебно-тренировочных программ и спортивных соревнований

Формы контроля: Теоретические занятия (лекции, беседы, доклады, сообщения, анализы игр, разборы и установки на игры и т.д.)

3. Общая физическая подготовка

Теория: Укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма

Практика:

Упражнения для развития силы:

- ✓ Силы мышц рук
- ✓ Силы мышц ног
- ✓ Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- ✓ Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ✓ ОРУ для развития быстроты
- ✓ Упражнения для разгибателей туловища
- ✓ Упражнения для разгибателей ног
- ✓ Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- ✓ Гибкости плечевого сустава
- ✓ Гибкости спины
- ✓ Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений

Упражнения с предметом

- ✓ С набивными мячами
- ✓ Упражнения с гантелями и штангами

Акробатические упражнения

- ✓ Кувырки
- ✓ Перекаты, перевороты
- ✓ Прыжки, подскоки, повороты и т.д.

Беговые упражнения

- ✓ Бег (30, 60, 100, 200, 400, 500, 800, 1000 м)
- ✓ Бег (6 минут, 12 минут)
- ✓ Кроссовая подготовка

«Лесенка»

Спортивные игры

- ✓ Баскетбол
- ✓ Волейбол
- ✓ Ручной мяч

- ✓ Стритбол
 - ✓ Тенnisбол
- Подвижные игры и эстафеты. По выбору
- Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: СФП – специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта

Практика:

- ✓ Упражнения для развития быстроты
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для вратарей
- ✓ Упражнения для развития специальной выносливости
- ✓ Упражнения для развития ловкости
- ✓ Упражнения для развития координации
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития общей выносливости
- ✓ Упражнения для развития гибкости
- ✓ Упражнения для зрительного реагирования
- ✓ Упражнения на развитие когнитивных способностей

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Основа игровых действий футболиста на поле-ТЕХНИКА. ТАКТИКА определяет выбор технических средств в конкретной игровой ситуации.

Практика:

- ✓ Техника передвижений
- ✓ Удары по мячу ногой
- ✓ Удары по мячу головой
- ✓ Остановка мяча
- ✓ Ведение мяча
- ✓ Передачи мяча
- ✓ Обманные движения (финты)
- ✓ Отбор мяча
- ✓ Вbrasывание мяча из-за боковой линии
- ✓ Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- ✓ Индивидуальные действия без мяча
- ✓ Индивидуальные действия с мячом
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия

Тактика защиты:

- ✓ Индивидуальные действия
- ✓ Групповые действия
- ✓ Командные действия
- ✓ Тактика игры вратаря
- ✓ Ведение учебных игр по избранной тактической системе

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, игры

6. Учебные, тренировочные игры и соревнования

Теория: Осуществить судейство с привлечением обучающихся. Ознакомление с техникой и методикой учебной игры и судейства.

Практика: Согласно календарю соревнований

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности, игра.

7. Судейская практика

Теория: Обучение правилам судейства

Практика: Практика судейства товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, разбор и анализ проведенной игры, оценки за судейство и т.д.

8. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация, диагностика

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В конце **первого** года обучения, обучающиеся будут:

знать:

- ✓ значения правильного режима дня для юного спортсмена;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности;
- ✓ правила использования спортивного инвентаря;
- ✓ об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- ✓ о добросовестном выполнении учебно-тренировочных заданий, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность работы над собой;
- ✓ об уважительном отношении к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ историю развития спорта и олимпийского движения, факты о положительном влиянии спорта на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ особенности зарождения и историю футбола;
- ✓ основы техники и тактики футбола;
- ✓ основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- ✓ о соблюдении техники безопасности на тренировке, в школе, вне школы.

уметь:

- ✓ контролировать и регулировать правильное состояние организма при выполнении физически упражнений;
- ✓ управлять своими эмоциями;
- ✓ положительно относиться к занятиям двигательной деятельностью, сознательно копить необходимые знания по физической культуре, основам здорового образа жизни;
- ✓ активно включаться в коллективную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- ✓ максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по футболу;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- ✓ преодолевать трудности, выполнять учебно-тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

владеТЬ:

- ✓ игровыми ситуациями на поле;
- ✓ техникой передвижений, остановок, техникой ударов по воротам;
- ✓ умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

В конце **второго** года обучения, обучающиеся будут:

ЗНАТЬ:

- ✓ о задачах врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- ✓ о значение и содержание самоконтроля;
- ✓ о причинах травм на занятиях и их предупреждение;
- ✓ о понимании физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- ✓ правила игры в футбол, основную терминологию;
- ✓ о бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- ✓ о соблюдении правил игры и соревнований.

УМЕТЬ:

- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации. Использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- ✓ поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- ✓ использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать оптимальные средства для достижения цели;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ воспринимать спортивное соревнование как культурно - массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия;
- ✓ организовывать самостоятельные занятия футболом;
- ✓ вести наблюдения за динамикой показателей собственного физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

владеТЬ

- ✓ техникой и тактикой игры в нападении и защиты во время игровых ситуаций на поле;
- ✓ способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- ✓ культурой речи, умение вести диалог в доброжелательной и открытой форме;

- ✓ характеристикой физических качеств спортсмена и правилами их тестирования.

В конце **третьего** года обучения обучающиеся будут:

знать:

- ✓ правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ краткие сведения о строении и функциях организма;
- ✓ значения различных водных процедур;
- ✓ требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ значение разминки перед физическими упражнениями;
- ✓ причины и меры профилактики травматизма;
- ✓ обязанности игроков и судей;
- ✓ историю возникновения игры футбол;
- ✓ о понимании здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- ✓ основы судейства;
- ✓ правила здорового образа жизни, его связь с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

уметь:

- ✓ выполнять удары по мячу ногой с полета, удары носком, пяткой;
- ✓ выполнять удары по неподвижному, катящемуся мячу;
- ✓ выполнять удары головой;
- ✓ выполнять удары ногой на точность верхом и низом;
- ✓ останавливать мяч изученными способами, катящийся или летящий с различной скоростью, с разных расстояний и направлений;
- ✓ вести мяч, не теряя контроль над мячом, выполняя рывки с обводкой стоек;
- ✓ вести мяч обманными движениями различными способами;
- ✓ отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- ✓ вбрасывать мяч из различных исходных положений;
- ✓ выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- ✓ самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;
- ✓ проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ✓ анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

владеть

- ✓ способностью активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- ✓ способностью проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнением жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ способностью руководить командой на соревнованиях.

В конце **четвертого** года обучения обучающиеся будут:

знать:

- ✓ правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- ✓ правила игры в футбол;

- ✓ краткие сведения о строении и функциях организма;
- ✓ значения различных водных процедур;
- ✓ требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ значение разминки перед физическими упражнениями;
- ✓ причины и меры профилактики травматизма;
- ✓ обязанности игроков и судей;
- ✓ историю возникновения игры футбол;
- ✓ о стремлении к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождению с ними общего языка и общих интересов.

уметь:

- ✓ отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- ✓ вбрасывать мяч из различных исходных положений;
- ✓ выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- ✓ самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;
- ✓ достойно участвовать в районных и городских соревнованиях; обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять разнообразные физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- ✓ интересно и доступно излагать знания о футболе, физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

владеть:

- ✓ знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- ✓ умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- ✓ умением оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ умением контролировать и анализировать эффективность занятий физической культурой и спортом.

В конце **пятого** года обучения обучающиеся будут:

знать:

- ✓ правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ краткие сведения о строении и функциях организма;
- ✓ значения различных водных процедур;
- ✓ требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ значение разминки перед физическими упражнениями;
- ✓ причины и меры профилактики травматизма;
- ✓ обязанности игроков и судей;
- ✓ историю возникновения игры футбол;
- ✓ о желании обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

уметь:

- ✓ выполнять удары по мячу ногой с полета, удары носком, пяткой;
- ✓ выполнять удары по не подвижному, катящемуся мячу;
- ✓ выполнять удары головой, удары на точность верхом и низом;
- ✓ останавливать мяч изученными способами, катящийся или летящий с различной скоростью, с разных расстояний и направлений;

- ✓ вести мяч, не теряя контроль, над мячом выполняя рывки с обводкой стоек;
- ✓ вести мяч обманными движениями различными способами;
- ✓ отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- ✓ вбрасывать мяч из различных исходных положений;
- ✓ выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- ✓ самостоятельно проводить разминку перед тренировкой.

владеть

- ✓ ответственным отношением к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- ✓ способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ опытом участия в судействе учебных и товарищеских игр в качестве арбитра.

В конце **шестого** года обучения обучающиеся будут:

знать:

- ✓ правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- ✓ значение разминки перед физическими упражнениями;
- ✓ краткие сведения о строении и функциях организма;
- ✓ требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ причины и меры профилактики травматизма;
- ✓ правила игры в футбол;
- ✓ обязанности игроков и судей;
- ✓ о готовности и способности к образованию и самообразованию в течение всей жизни;
- ✓ о сознательном отношении к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ✓ о желании обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

уметь:

- ✓ самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;
- ✓ уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- ✓ выполнять удары по мячу ногой с полета, удары носком, пяткой;
- ✓ выполнять удары головой, удары на точность верхом и низом;
- ✓ останавливать мяч изученными способами, катящийся или летящий с различной скоростью, с разных расстояний и направлений;
- ✓ вести мяч, не теряя контроль, над мячом выполняя рывки с обводкой стоек;
- ✓ вести мяч обманными движениями различными способами;
- ✓ отбирать мяч при единоборстве с соперниками;
- ✓ выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- ✓ выполнять штрафные и угловые удары;
- ✓ правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- ✓ противодействовать комбинации «стенка»;
- ✓ руководить командой на соревнованиях;
- ✓ управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера;
- ✓ разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать.

владеть

- ✓ техникой передвижений;

- ✓ ответственным отношением к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- ✓ способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умением вести дневник самоконтроля;
- ✓ опытом участия в судействе учебных и товарищеских игр в качестве арбитра;
- ✓ умением с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- ✓ основами эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

В конце **седьмого** года обучения обучающиеся будут:

знать:

- ✓ правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом;
- ✓ историю развития футбола в мире, в России и в РТ;
- ✓ терминологию футбола и применять ее в занятиях;
- ✓ значение разминки перед физическими упражнениями;
- ✓ требования гигиены к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ причины и меры профилактики травматизма;
- ✓ обязанности игроков и судей;
- ✓ технику и тактику игры в футбол;
- ✓ правила судейства, организации и проведения соревнований.

уметь:

- ✓ самостоятельно проводить разминку перед тренировкой;
- ✓ провести разминку в группе;
- ✓ выполнять удары головой;
- ✓ выполнять удары ногой на точность верхом и низом;
- ✓ останавливать мяч изученными способами, катящийся или летящий с различной скоростью, с разных расстояний и направлений;
- ✓ вести мяч обманными движениями различными способами;
- ✓ выполнять различные действия с мячом и без мяча;
- ✓ выполнять штрафные и угловые удары;
- ✓ правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- ✓ противодействовать комбинации «стенка»;
- ✓ определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- ✓ руководить командой на соревнованиях;
- ✓ управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера;
- ✓ организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- ✓ проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- ✓ самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;

- ✓ разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- ✓ планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;

владеТЬ

- ✓ широким спортивным кругозором;
- ✓ специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- ✓ ответственным отношением к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- ✓ способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умением вести дневник самоконтроля;
- ✓ навыками судейства соревнований по футболу в роли главного судьи, главного секретаря, бокового судьи;
- ✓ осознанным выбором будущей профессии на основе понимания ее ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- ✓ гражданским отношением к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных и общенациональных проблем;
- ✓ ответственным отношением к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи;
- ✓ сформированной гражданской позицией выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- ✓ готовностью к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В данной программе использованы методические разработки ведущих специалистов: Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – Москва: «Просвещение», Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - Москва: «Человек», учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

Процесс обучения включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков игры в футбол. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание обучающихся способствующее развитию чувства уважения к старшим, общему культурному росту, умению жить и трудится в коллективе. В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимися различных ступеней спортивного мастерства.

С обучающимися до 12 лет акцент делается на общую физическую подготовку и базовую технику и тактику игры, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые

технологии. С обучающимися от 12 лет и старше акцент делается на психологическую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Умение применять свои навыки в сложных игровых ситуациях.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят обучающихся с современным уровнем развития футбола в Республике Татарстан, РФ и во всем мире.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- ✓ Описание
- ✓ Объяснение
- ✓ Рассказ
- ✓ Разбор
- ✓ Указание
- ✓ Команды и распоряжения
- ✓ Подсчет.

Наглядные методы:

- ✓ Показ упражнений и техники футбольных приемов
- ✓ Использование учебных наглядных пособий
- ✓ Видеофильмы, DVD, слайды
- ✓ Жестикуляции.

Практические методы:

- ✓ Метод упражнений
- ✓ Метод разучивания по частям
- ✓ Метод разучивания в целом
- ✓ Соревновательный метод
- ✓ Игровой метод
- ✓ Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

Основные средства обучения:

- ✓ Упражнения для изучения техники, тактики футбола и их совершенствование
- ✓ Общефизические упражнения
- ✓ Специальные физические упражнения
- ✓ Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу, неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся всех учебных групп, два раза, в течение учебного года (I полугодие – сентябрь и II полугодие - январь) предоставляют медицинский допуск к спортивным занятиям.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время все многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления:

- ✓ Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований.
- ✓ Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов.
- ✓ Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок.
- ✓ Переключение с одних упражнений на другие.
- ✓ Рациональная организация всего режима дня в целом

Психологические средства восстановления:

- ✓ Применение мышечной релаксации
- ✓ Разнообразные виды досуга
- ✓ Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
- ✓ Аутотренинг

Медико-биологические средства восстановления:

- ✓ Рациональное питание
- ✓ Соблюдение режима труда и отдыха
- ✓ Массаж, самомассаж
- ✓ Сауна, баня, бассейн
- ✓ Врачебный контроль
- ✓ Здоровый сон

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в спортивном зале, на открытой спортивной площадке и на стадионе.

- ✓ Футбольные ворота
- ✓ Гимнастическая стенка
- ✓ Скакалки
- ✓ Баскетбольные мячи
- ✓ Футбольные мячи
- ✓ Гандбольный мяч
- ✓ Маты
- ✓ Стойки для обводки
- ✓ Фишки
- ✓ Накидки: 2 – х цветов
- ✓ Гантели: 1 кг, 2 кг и более
- ✓ Спортивная форма: футболка, шорты, гетры, щитки, кроссовки, бутсы, кеды и т.д.
- ✓ Видеоматериалы, макет – схема

Объединение «Футбол» - это место для самовыражения, развития и выявления способностей обучающегося не только к занятиям спортом, но и хорошая возможность формирования разносторонне развитой личности.

Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- ✓ каникулярный отдых (экскурсии, походы, спортивные лагеря, соревнования, турниры и т.д.);
- ✓ работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, турниры, контрольные нормативы, тестирование и т.д.);
- ✓ работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование и т.д.);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные

программы, спортивные игры, турниры, акции, через взаимодействие с другими командами города и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно: экскурсии, футбольные турниры, соревнования, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально - значимых акциях и мероприятиях способствует становлению и развитию молодого поколения. В современном мире в результате стремительного развития науки, техники, нанотехнологий меняется мировоззрение человека, особенно подростка. Кроме того, меняются и жизненные приоритеты: духовные ценности уступают свое место материальным.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результативности:

В процессе обучения по данной программе отслеживание результатов происходит через аттестацию обучающихся.

Вводная аттестация (проводится в самом начале первого года обучения с целью установления начальных знаний и умений детей).

Полугодовая аттестация (проводится в конце первого полугодия учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки обучения).

Годовая аттестация (проводится в конце учебного года с целью проверки усвоения детьми знаний, умений, навыков и корректировки дальнейшего обучения).

В заключение курса обучения проводится аттестация по итогам освоения программы.

Выявления достигнутых результатов осуществляется:

- ✓ Через механизм тестирования, сдачу контрольных нормативов
- ✓ По результатам участия в соревнованиях и турнирах.

Формы подведения итогов: контрольные и товарищеские игры, соревнования и первенства района и города, спортивные турниры, контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. М.П. Сушков. Футбольный театр.- М., Просвещение. 2010. – 102с.
2. Г.Д. Алексаненц., В.В. Абушкевич. А.М. Филенко. Спортивная морфология. Учебное пособие.- М. Советский спорт.2007.-89с.
3. В.П. Филин, Р.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М., ФиС.2004-235с.
4. Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура».- М.1999. - 272С.
5. О.В.Блохин, Д.А. Аркадьев. Право на гол. – М., Ф и С. 1998.- 94с.
6. С.М. Мосягин. Тренер по футболу.- Учебное пособие.- 2004 г – 50 с.
7. Г.С. Зонин. Особенности учебно-тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки. – Федерация футбола РТ.- 2003 г. 60 с.
8. Н.В.Цыганова, Ю.П.Денисенко. Питание футболистов.- Методические рекомендации. -Н.Ч. филиал ВАФК.-1997 г.- 55 с.
9. М.А.Кравченко. Правила игры в футбол.- ООО «Астрель». 2001 г.-112 с.
10. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
11. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «Ф и С», 1981.
12. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
13. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
14. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «Ф и С», 1999.
15. Козловский В.И., Москва, «Ф и С», 1974.
16. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 12-18 лет (учебно-методическое пособие). Н.Новгород, ООО «РА Квартал», 2015.
17. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. М., «Человек», «Олимпия», 2008.
18. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ. Под общей редакцией Швыкова И.А. М., Российский футбольный союз; Терра - Спорт, 2000
19. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 12-18 лет. Н.Новгород, ООО «Спринт», 2015.
20. О.Б.Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов - Москва, «Спорт», 2017 г. - 200 с.
21. Л.Г.Лебедев, Л.Э.Немировский. А ваше решение? - М.: Советский спорт, 1990. - 95 с. -ил.
22. Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. От игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с., ил.

I год обучения

Анкета для обучающихся (начинающие футболисты)

Ф.И.О. _____

Класс _____

Школа _____

1. С каким настроением ты приходишь на тренировку?

- С хорошим
- С нормальным
- С плохим

2. Почему ты выбрал именно вид спорта футбол?

- Нравится
- Пришел за компанию
- Затрудняюсь ответить

3. Нравятся ли тебе занятия?

- Нравятся
- Не очень
- Нормально

4. Перечисли, что не нравится во время занятий?

- Физические нагрузки
- Дисциплина на занятиях
- Затрудняюсь ответить

5. Для чего тебе нужны занятия по футболу?

- Люблю играть в футбол
- Хочу быть сильным
- Затрудняюсь ответить

6. Кто для тебя тренер?

- Учитель
- Наставник
- Консультант

7. Как к тебе относятся ребята, которые занимаются с тобой в команде?

- Отлично
- Хорошо
- Нормально

8. Ты посещаешь занятия по своему желанию или так хотят родители?

- По своему желанию

- Хотят родители
- Хожу с друзьями

9. Как относятся к твоим занятиям по футболу одноклассники, друзья?

- Хорошо
- Нормально
- Им все равно

10. Гордишься ли ты, что занимаешься в футбольной секции?

- Да, конечно
- Не задумывался
- Нет

Твои пожелания _____

II год обучения

**Анкетирование по футбольной тематике
Отношение к футболу юных футболистов**

1. Увлечены ли Вы футболом?

- Да
- Нет
- Не очень

2. Играете в футбол каждый день?

- Да
- Нет
- Иногда

3. Можете ли Вы сказать, нравится Вам футбол?

- Да
- Нет
- Не так чтобы очень

4. Интересуетесь ли Вы другими разновидностями футбола?

- Да
- Нет
- Постольку - поскольку

5. Вы посещаете или не посещаете футбольные матчи?

- Да, часто
- Да, редко
- Нет

6. Какие ассоциации вызывает у Вас слово «футбол»?

- Команда
- Стадион

- Марадона

7. Смотрите ли Вы футбольные матчи по телевизору/интернету?

- Да
- Нет
- Иногда

8. Как Вы считаете, оказывает ли футбол на Вас влияние?

- Да, влияет положительно
- Да, влияет отрицательно
- Нет, никак не влияет

9. Выразите свое согласие/несогласие с ответами на вопрос: «Стоит ли заниматься футболом?»

	Полностью согласен	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Полностью не согласен	Затрудняюсь ответить
Да, занятие футболом полезно для здоровья	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Да, футбол отлично поднимает настроение	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Да, футбол развивает гибкость и выносливость	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Да, футбол улучшает также социальные навыки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Нет, футбол отнимает слишком много свободного времени	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Нет, занятие футболом приносит множество травм	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Полностью согласен	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Полностью не согласен	Затрудняюсь ответить
Нет, т.к. это мешает учебе/работе	<input type="radio"/>				

10. Родители интересуются футболом?

- Да
- Нет

11. Занимаетесь ли Вы каким-либо другим видом спорта? Если да, то каким?

- Да
- Нет

12. Насколько важен для Вас футбол?

- Футбол - неотъемлемая часть моей жизни.
- Иногда я смотрю футбольные матчи/играю в футбол с друзьями.
- Я нейтрально отношусь к данному виду спорта.
- Футбол не играет никакой роли в моей жизни.

13. Кто-нибудь из Вашего окружения увлекается футболом? (возможно несколько вариантов ответа)

- Да, занимается профессионально
- Да, играет в футбол любительски
- Да, смотрит футбол по телевизору, по возможности ходит на стадион
- Да, является футбольным болельщиком
- Никто не увлекается футболом

14. Выразите свое согласие/несогласие с приведенными утверждениями.

	Полностью согласен	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Полностью не согласен	Затрудняюсь ответить
Футбол - спорт только для настоящих мужчин.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Каждый болельщик обязательно должен побывать на футбольном матче.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я считаю, что необходимо не только смотреть футбол, но и заниматься им.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Футбол поднимает мне настроение.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Когда я смотрю футбол или нахожусь на футбольном матче, я становлюсь более агрессивным.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Футбол помогает мне расслабиться и забыть о проблемах.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я постоянно ищу информацию по теме футбола.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я предпочитаю просмотр женского футбола мужскому.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Следите ли Вы за футбольными новостями?

- Да
- Нет

16. Приобретаете ли Вы футбольную атрибутику?

- Да

Нет

17. Хотели бы Вы работать в сфере футбола?

Да

Нет

18. Оцените по шкале от 1 до 10 (где 1 –минимальное значение, 10 – максимальное) популярность футбола, по Вашему мнению:

Вывод: Отношение к футболу юных футболистов самое преданное. Спортсмены эту игру любят, каждый день стараются проводить с футбольным мячом. Футбол для них - неотъемлемая часть жизни. Считают, что футбол - спорт только для настоящих мужчин. Многие из них, хотели бы, работать в сфере - футбола.

Блок общих вопросов:

1. Твой любимый игрок. (Роналдо)
2. Любимый клуб. (Спартак)
3. Любимая сборная. (Россия)
4. Игрок, который тебе не нравится? Почему? (Месси, конкурент КР 7)
5. Матч, который тебе больше всех понравился. (Россия-Испания, 2018)
6. Знаешь ли ты в каком клубе выступает Роналду? (МЮ)
7. Тебе больше нравится играть или смотреть. (Играть)
8. Где играет Eden Hazard. (Реал)
9. Почему футбол, а не хоккей. (Самая лучшая игра)
10. Считаешь ли ты себя хорошим футболистом? (Да)
11. Что тебе нравится в футболе? (Зрелищность, азарт)
12. Кто тебе привил любовь к футболу? (Брат)
13. Какой футбол тебе больше нравится (разновидность)? (Большой футбол)
14. Чемпионат какой страны тебе нравится смотреть? (Английская ПЛ)
- Когда ты вырастешь хотел бы ты стать футболистом (фанатом футбола)? Футболистом-фанатом)
16. Хочешь ли ты узнать историю возникновения футбола? (Очень хочу)
17. Считают ли твои родители, что спорт дело нужное? (Они- фанаты)
18. Есть ли в твоей семье поклонники футбола? (Все, без исключения)
19. Положительно ли влияет футбол на здоровье человека? (Да, футбол закаляет)
20. Футбол – это спорт сильных и быстрых? (Да, безусловно)
21. Какие черты характера должны быть у футболиста? Твое мнение? Перечисли. (Дисциплина, трудолюбие, азарт, фанатизм, стойкость и т.д.)

Вывод (пример): Проанализировав анкету, можем сказать, что обучающиеся знают многое о футболе. Свою страну ребята поставили на 1 место, эта игра, действительно популярна в России, но в рейтинге стран мы стоим не в начале таблицы. Наших знаменитых

футболистов ребята не ставят на первое место, а всемирно известных ветеранов футбола вообще не знают, но приятно то, что большинство ребят знают название российских футбольных клубов.

III год обучения

Анкетирование «Какой я...»

Дайте, пожалуйста, оценку следующим своим характеристикам
(дайте оценку по шкале от 1 до 5, где 5 -наивысшая оценка, 1 -низшая оценка)

Хар акте рис тик а		
Орган изован нос ть		
Эффекти вность ре шения сло жных «не типич ных» зад ач		
Стр емл ени		

Характеристика	
екости же нию поставленных целей	
Умение общаться с людьми	
Профессионализм	
Умение слушать собеседника	

Характеристика		
дника		
Умение работать в командах		
Умение руково дить		
Умение остава ться управля вновеше нн ым в стресс овый ситу		

Хар акте рис тик а		
уац ии		

Вывод (пример): Проанализировав анкету, можем сказать, что обучающиеся многое умеют в футболе: стремятся к достижению поставленных целей и эффективно решают сложные задачи.

Они стараются быть: профессионалами, организованными и воспитанными футболистами. Для них, очень важно, обладать способностью: управлять собой в непростых ситуациях, вежливо общаться с людьми, умением слушать собеседника, руководить и работать в команде.

IV год обучения

Анкета «Моя заинтересованность в занятиях по футболу»

Отметьте, насколько вы заинтересованы, в перечисленных ниже направлениях обучения (дайте оценку по шкале от 1 до 5, где 5 - очень заинтересован, 1 - совершенно не заинтересован)

Направление обучения		
Теоретическая подготовка		
Техническая подготовка		
Тактическая подготовка		
Физическая подготовка		

Направление обучения		
ОВКа		
Психологическая подготовка	○	○
Двусторонние игры		○
Соревнования, турниры	○	○
Контрольные нормативы	○	○
Лично	○	○

Направление обучения		
стный рост		
Самосознание	○	○
Самодисциплина	○	○
Самоконтроль	○	○
Восстановительные меры определения	○	○
Массаж, самомассаж	○	○

Направление обучения		
Врачебный кон троль	○	○
Судейская практика	○	○

Вывод (пример): Таким образом, опрос показал, что обучающиеся очень интересуются футболом и заботятся о своем здоровье. Хотят познать все качества футболиста и достичь результатов в избранном виде спорта. Стремятся к самопознанию, самообразованию и саморазвитию. Есть понимание, как важно, быть всесторонне развитой личностью.

У год обучения

Анкетирование

Оцените, какие, из нижеперечисленных барьеров, могут помешать вашей профессиональной карьере (можно отметить не более 5 вариантов)

- Высокая конкуренция в футболе
- Нежелание продолжать футбольную карьеру
- Выбор в пользу образования
- Боязнь получения травмы
- Запрет со стороны родителей
- Недостаточная мотивация
- Влияние плохой компании и улицы
- Не смог найти подходящую команду
- Неуверенность в своих силах и возможностях
- Появление других интересов
- Нет желания менять место своего проживания
- Не хватает терпения и стремления
- Остановка в своем развитии
- Недостаток природных данных
- Слабая самодисциплина и работа над собой
- Невозможность продолжения карьеры по состоянию здоровья
- Не проникся духом большого спорта

Вывод (пример): Анкетирование позволило узнать, что обучающиеся, осознают, всю сложность в становлении профессионального футболиста. Кроме того, выявлены проблемы, которые серьезно влияют на продолжение футбольной карьеры.

VI год обучения

Анкета для анализа приоритетных психологических качеств в игровых видах спорта

Данная анкета разработана для решения задач психоdiagностики, в игровых видах спорта, а также для структурирования и повышения осознание тренерами и спортсменами профессионально важных качеств игроков на каждой игровой позиции.

В основу анализа игрока как профессионала были положены идеи А.К. Марковой, которая настаивала, что любая профессиональная деятельность должна иметь: цель, мотивы, планы, притязания, ожидания, смысл, установки, готовность к профессиональной деятельности, профессиональные позиции, интересы, направленность, удовлетворенность деятельностью, способностями (общими и специальными), профпригодностью, профессиональным самосознанием.

Сложность и одновременно универсальность анкеты состоит в том, что вопросы открытые, требуют задуматься и проанализировать деятельность.

«Анализ профессиональной деятельности игрока на позиции (амплуа)»

Перед Вами анкета, которая поможет проанализировать и понять какими психологическими качествами должен обладать игрок на каждой игровой позиции.

Блок 1: Цель, задача, мотив, смысл, притязания в профессиональной деятельности

1. Какой конкретный результат должен быть на этой позиции?
2. Какие промежуточные результаты должен показать игрок на поле?
3. Какие задачи выполняет игрок на поле?
4. Что должно побуждать игрока к действию?
5. Что побуждает игрока к выполнению установки тренера, выполнению поставленных задач?
6. Какие у игрока должны быть профессиональные планы?
7. Какие должны быть профессиональные притязания? Чего должен хотеть достичь игрок? На его позиции? В клубе? В карьере?
8. Какие должны быть ожидания от себя у игрока?
9. В чем смысл деятельности игрока на позиции? Как игрок должен себе объяснять свои действия?
10. Какие профессиональные установки должны быть у идеального игрока?
11. Насколько важно стремление игрока к овладению профессией (специальная подготовка)? Поясните, пожалуйста, какая именно требуется подготовка (физическая, тактическая, стратегическая, психологическая и пр.)?
12. Насколько важно стремление игрока к повышению уровня профессионализма? В чем этот процесс должен выражаться?
13. Насколько важен для игрока социальный статус? Ваше отношение к этому мотиву?
14. Насколько важен для игрока материальный (денежный) мотив? Ваше отношение к этому мотиву?
15. Насколько для игрока важна возможность стать медийной личностью? Ваше отношение к этому мотиву?
16. Какие мотивы Вы хотели бы добавить? Какие из них могли бы назвать ключевыми?

Блок 2: Готовность к деятельности (выполнению профессиональных задач)

1. Какое должно быть оптимальное состояние игрока перед игрой?
2. Какое должно быть оптимальное состояние игрока перед тренировкой?
3. Какие психологические характеристики Вы назвали бы наиболее важными, не важными, противопоказанными для игры на этой позиции?
4. Перед выходом на поле игрок должен оценивать условия? В чем это должно выражаться?
5. Перед выходом на поле игрок должен определять и оценивать наиболее вероятные способы действий? В чем это должно выражаться?
6. Перед выходом на поле игрок должен прогнозировать результат? В чем это должно выражаться?
7. Перед выходом на поле игрок должен прогнозировать свои затраты физические, эмоциональные, интеллектуальные, волевые? В чем это должно выражаться?
8. Перед выходом на поле игрок должен прогнозировать вероятности достижения результата? В чем это должно выражаться?
9. Перед выходом на поле игрок должен мобилизоваться? В чем это должно выражаться?
10. Какие должны быть особенности отношения игрока к себе на поле и вне поля?
Поясните, пожалуйста, свой ответ.
11. Какое должно быть отношение игрока к своей профессиональной деятельности?
Поясните, пожалуйста, свой ответ.
12. Какие Вы могли бы отметить приоритетные интересы игрока? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
13. Какая должна быть направленность игрока? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
14. В чем должна проявляться удовлетворенность игрока? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
15. Как игрок должен относиться к тому, что он делает? Поясните, пожалуйста, свой ответ.

VII год обучения

Блок 3: Средства деятельности

1. Опишите, пожалуйста, подробно все операции и действия, которые выполняет игрок на тренировке и в игре (сколько должен пробежать прыгнуть, упасть, ударить и пр.)
2. Опишите, пожалуйста, подробно особенности требований к технике игрока.
3. Опишите, пожалуйста, подробно особенности технологии (что должен знать, уметь, мочь, делать) игрока на своей позиции, его место в тактической схеме? Какие требования предъявляются к игроку в связи с этим?
4. Опишите, пожалуйста, подробно в каких условиях проходит профессиональная деятельность игрока (дефициты времени и информации, перегрузки физические, психические, эмоциональные, интеллектуальные, скорость принятия решений)? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
5. Опишите, пожалуйста, подробно требования к отношению игрока к процессу его деятельности? Поясните, пожалуйста, свой ответ.

Блок 4: Требования к личности игрока

1. Какие способности должны быть у игрока? В чем это должно выражаться?
2. Опишите, пожалуйста, требования к трудоспособности игрока. В чем это должно выражаться?
3. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к саморегуляции? В чем это должно выражаться?
4. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к активации? В чем это должно выражаться?
5. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к прогнозированию? В чем это должно выражаться?
6. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к целеполаганию? В чем это должно выражаться?
7. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к предвосхищению результата? В чем это должно выражаться?
8. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к общению и сотрудничеству на поле и вне поля? В чем это должно выражаться?
9. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к сопереживанию? В чем это должно выражаться?
10. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к духовному обогащению других средством своей деятельности? В чем это должно выражаться?
11. Опишите, пожалуйста, насколько важна профессиональная этика? В чем это должно выражаться?
12. Опишите, пожалуйста, насколько важна ответственность за социальные результаты своей деятельности? В чем это должно выражаться?
13. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к помехоустойчивости? Опишите, пожалуйста, наиболее подробно какие помехи, как быстро надо преодолеть, как часто они встречаются, как быстро надо прийти в норму?
14. Опишите, пожалуйста, насколько важна способность к преодолению неблагоприятных условий? В чем это должно выражаться?
15. Опишите, пожалуйста, насколько важно осознание игроком норм, правил, моделей деятельности на этой позиции? В чем это должно выражаться?

16. Кого Вы могли бы назвать эталоном на этой позиции? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
17. Опишите, пожалуйста, насколько важно наличие у игрока эталона, кумира, с которого он берет пример? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
18. Опишите, пожалуйста, насколько важно сравнение игрока себя с эталоном, кумиром, с которого он берет пример? Поясните, пожалуйста, свой ответ.
19. Опишите, пожалуйста, насколько важно сравнение игрока с коллегами? Поясните, пожалуйста, свой ответ.

Блок 5: Профессиональная самооценка игрока

1. Опишите, пожалуйста, наиболее подробно, каким игроком я был вчера?
2. Опишите, пожалуйста, наиболее подробно, какой Вы игрок сегодня?
3. Опишите, пожалуйста, наиболее подробно, каким игроком Вы будете завтра?
4. Опишите, пожалуйста, наиболее подробно, каким игроком Вы будете через 3, 5, 7 лет?

ВЫВОД: Спортсмены, которые согласились пройти анкетирование, признали, что многие ответы на поверхности, другие - действительно требуют мысленных усилий, в результате тренеры и игроки повышают уровень осознанности собственной деятельности.

Тесты по теоретической подготовке (Футбол)

I год обучения

Тест по истории футбола

1. Кто выиграл «золотой мяч» в 2006 году?

- Тьерри Анри
- Фабио Каннаваро
- Зинедин Зидан

2. Кто стал первым чемпионом мира по футболу в 1930 году?

- Уругвай
- Аргентина
- Бразилия

3. Какая сборная стала триумфатором первого чемпионата Европы?

- Югославия
- Англия
- СССР

4. Сколько раз сборная Бразилии выигрывала «мундиаль»?

- 3
- 7
- 5

5. В какой временной промежуток мадридский Реал 5 раз подряд выигрывал Лигу Чемпионов УЕФА?

- 1955-1960
- 1965-1970
- 1985-1990

6. Сейчас Лига Европы, а раньше называлась?

- Кубок УЕФА
- Кубок Кубков
- Лига Чемпионов

7. Сколько раз сборная России побеждала на ЧМ?

- 2

- 1
- 0

8. Кто из этих персон был президентом УЕФА?

- Зет Блаттер
- Мишель Платини
- Пьер Луиджи Колина

9. За какой клуб не играл Роналдиньо?

- Манчестер Юнайтед
- Барселона
- Милан

10. В каком году был проведён первый чемпионат Европы по футболу?

- 1952
- 1956
- 1960

11. Кто из голкиперов получал золотой мяч?

- Оливер Канн
- Лев Яшин
- Джанлуиджи Буффон

12. Кто является лучшим бомбардиром Барселоны за всю историю?

- Самуэль Это О
- Лео Месси
- Роналдиньо

13. Под каким номером Зинедин Зидан играл за сборную Франции?

- 10
- 5
- 14

14. В какой стране состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- Бразилия
- Англия
- Уругвай

15. Какая сборная два раза подряд выигрывала ЧЕ 2008 и 2012?

- Германия

- Франция
- Испания

Дополнительные тесты:

1. Какая страна является родиной футбола?

- а) Германия
- б) Россия
- в) Англия +
- г) США

2. В каком году зародилась игра футбол?

- а) 1863 +
- б) 1869
- в) 1947
- г) 1900

3. Сколько человек должно находиться на поле одной команды во время игры?

- а) 11 +
- б) 6
- в) 22
- г) неограниченное количество

4. В футбол играют в:

- а) шиповках
- б) бутсах +
- в) кроссовках
- г) кедах

5. К футболу относится термин:

- а) фол
- б) метание
- в) фальстарт
- г) пенальти +

6. В футболе гол считается забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками
- б) полностью пересек линию ворот между стойками +
- в) коснулся сетки ворот
- г) попал в перекладину

7. Продолжительность игры в футбол:

- а) 90 минут +
- б) 45 минут
- в) 10 минут
- г) как решит судья

8. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?

- а) 1 раз
- б) 2 раза +
- в) 3 раза
- г) ни разу

9. Какую аббревиатуру имеет международная футбольная ассоциация?

- а) МОК
- б) УЕФА
- в) ФИБА
- г) ФИФА +

10. Назовите вратаря сборной СССР, который был признан лучшим футболистом Европы:

- а) Пильгуй
- б) Рудаков
- в) Яшин +
- г) Маслаченко

11. Как дословно с английского языка переводится "футбол":

- а) нога мяч +
- б) рука мяч
- в) спина мяч
- г) голова мяч

12. С какого расстояния выполняется пенальти?

- а) 6 метров
- б) 3 метра
- в) 20 метров
- г) 11 метров +

13. В футболе гол считается не забитым, если мяч:

- а) коснулся линии ворот между стойками +
- б) полностью пересек линию ворот между стойками
- в) коснулся сетки ворот +
- г) попал в перекладину +

14. Продолжительность игры в мини-футбол?

- а) 90 минут
- б) 40 минут +
- в) 20 минут
- г) 10 минут

15. Какие термины относятся к футболу?

- а) свободный удар +
- б) тайм-аут
- в) 11-метровый удар +
- г) вне игры +
- д) двойное ведение
- е) пробежка

16. В футбол нельзя играть:

- а) ногами
- б) головой
- в) ступнями
- г) руками +

17. Мировые первенства по футболу проводятся:

- а) раз в год
- б) раз в 3 года
- в) раз в 5 лет
- г) раз в 4 года +

18. В каком году проходил Чемпионат мира по футболу в России?

- а) 2018г. +
- б) 2010 г.
- в) 2002 г.
- г) 2014 г.

19. В каком году проходил первый Чемпионат мира по футболу?

- а) 1941г.

б) 1930г. +

в) 1925 г.

г) 1966 г.

20. Сколько длиться тайм в футболе?

а) 30 мин.

б) 20 мин.

в) 45 мин. +

г) 35 мин.

II год обучения

Футбольный тест: прозвища команд-участниц Кубка мира по футболу 2018

1. Испания

Кобальтовые

Фурия Роха

Трёхцветные

2. Бразилия

Пантеры

Жёлтые

Селесао

3. Уругвай

Небесно-голубые

Белки

Кофейщики

4. Бельгия

Чарруа

Красные дьяволы

Эскадра

5. Португалия

- Европейские бразильцы
- Латиноамериканские бразильцы
- Триколор

6. Иран

- Принцы Персии
- Слоны
- Львы Теранги

7. Аргентина

- Двухцветные
- Альбисилесте
- Пентакампеоны

8. Франция

- Блюз
- Суперорлы
- Викинги

9. Германия

- Немецкий поезд
- Немецкий танк
- Немецкая машина

10. Россия

- Наши парни
- Национальная Сборная
- Орлы России

Дополнительные тесты:

1. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр?

- 1) 1914 г.
- 2) 1898 г.
- 3) 1908 г. +
- 4) 1900 г.

2. Укажите длину футбольного поля.

- 1) 100 - 110 м +
- 2) 96 - 98,8 м
- 3) 112,8 м
- 4) 89,98 - 96,28 м

3. Укажите длину футбольных ворот.

- 1) 5 м
- 2) 6,27 м
- 3) 7,32 м +
- 4) 8,56 м

4. Что означает в футболе выражение “девятка”?

- 1) девятый номер игрока
- 2) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков
- 3) счет в игре 9:0 в пользу одной команды
- 4) обозначение верхнего угла футбольных ворот +

5. Какое наказание следует после того, как защитник сбьет с ног нападающего с мячом?

- 1) штрафной удар +
- 2) свободный удар
- 3) удаление игрока с поля
- 4) дополнительный гол команде соперников

6. Сколько должен весить футбольный мяч до начала игры?

- 1) 280-290 г
- 2) 396-453 г +
- 3) 480-580 г
- 4) 800-920 г

7. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока, выполняющего штрафной удар?

- 1) 6 метров
- 2) 7 метров
- 3) 8 метров
- 4) 9 метров +

8. Когда назначается угловой удар?

- 1) когда мяч вышел за пределы поля от нападающей команды
- 2) когда мяч вышел за пределы поля от защитника
- 3) когда мяч вышел за линию ворот от игрока обороняющейся команды +

9. Сколько времени длится футбольный матч?

- 1) 2 тайма по 30 мин.
- 2) 2 тайма по 20 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) 2 тайма по 45 мин. +

10. Укажите ширину футбольного поля:

- 1) 68 - 75 м +
- 2) 48 - 52 м

3) 67,78 - 70,9 м

4) 36,89 м

11. Укажите высоту футбольных ворот:

1) 189 см

2) 224 см

3) 244 см +

4) 256 см

12. Где был проведен первый чемпионат мира?

1) Бразилия

2) Англия

3) Уругвай +

4) Голландия

13. Что означает слово “аут”?

1) ведение мяча ногой

2) удар головой

3) выход мяча за пределы поля

4) выход мяча за боковую линию +

14. Что означает выражение “вне игры”?

1) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника +

2) мяч после удара игрока пересек линию ворот

3) два игрока одновременно ударили по мячу

4) удар по мячу после свистка арбитра

15. Чему должна быть равна окружность футбольного мяча до игры?

1) 68 - 71 см +

2) 75 - 85 см

3) 80,2 - 82,8 см

4) 85,6 - 88,3 см

16. Можно ли вратарю играть руками?

1) можно

2) нельзя

3) можно, только в штрафной площадке +

4) нельзя, в штрафной площадке

17. Когда назначается свободный удар?

1) когда нарушение правил или опасная игра не носит умышленный характер +

2) когда мяч вышел за боковую линию

3) когда вратарь поймал мяч руками

4) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

18. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры

2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадке +

3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры

4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

19. Год основания ФИФА?

1) 1900 г.

2) 1902 г.

3) 1904 г. +

4) 1908 г.

20. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и пока единственный Чемпионат Мира?

- 1) 1966 г. +
- 2) 1974 г.
- 3) 1982 г.
- 4) 1998 г.

III год обучения

Тест про футбольные клубы

1. На эмблеме какого английского клуба изображён дьяволёнок?

- Арсенал
- Вест Хэм
- Манчестер Юнайтед

2. Какой клуб носит прозвище «матрасники»?

- Атлетико Мадрид
- Удинезе
- Шальке

3. Какой клуб 5 раз подряд выигрывал Кубок Чемпионов УЕФА в XX столетии?

- Реал Мадрид
- Милан
- Бавария

4. За какой клуб не играл Роналдиньо?

- Ювентус
- Барселона
- Арсенал

5. Какой клуб стал обладателем Кубка УЕФА 2005?

- Спартинг
- ЦСКА
- Ливерпуль

6. Из какого клуба Зинедин Зидан перешёл в Реал Мадрид в 2003 году за € 75 миллионов?

- Лион
- Бордо
- Ювентус

7. Какой клуб на протяжении более 20 лет тренировал француз Арсен Венгер?

- Арсенал
- Марсель
- Эвертон

8. Какой клуб больше всех выигрывал чемпионат Испании по футболу (Ла Лигу)?

- Реал Мадрид
- Барселона
- Валенсия

9. Какой клуб проиграл в финале Лиги Чемпионов УЕФА 2008, который состоялся в Москве?

- Челси
- Манчестер Юнайтед
- Бавария

10. Какой клуб Италии носит прозвище «Старая Синьора»?

- Интер
- Рома
- Ювентус

11. Какой клуб никогда не тренировал Валерий Лобановский?

- Динамо Киев
- Днепр
- Спартак Москва

12. С каким клубом Криштиану Роналду впервые выиграл Лигу Чемпионов УЕФА?

- Спартинг
- Манчестер Юнайтед
- Реал Мадрид

13. Какой клуб выиграл Английскую Премьер-лигу в сезоне 2015-2016?

- Челси
- Манчестер Сити
- Лестер

14. Какой клуб стал победителем Лиги Чемпионов УЕФА в 2005 году?

- Ливерпуль
- Барселона
- Лион

15. Какой клуб является самым титулованным в российской истории?

- ЦСКА
- Зенит
- Спартак

Дополнительные тесты:

1. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

- а) Венгрия
- б) ФРГ
- в) СССР +
- г) ГДР

2. Кого по праву считают лучшим вратарем XX века?

- а) Гордон Бэнкс
- б) Питер Шмейхель
- в) Лев Яшин +
- г) Клаудио Таффарел

3. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку Европы "Золотой мяч"?

- а) 1963 +
- б) 1965
- в) 1966

г) 1968

4. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

а) Герд Мюллер

б) Пеле +

в) Диего Марадона

г) Йохан Кройф

5. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

а) 1984 г.

б) 1960 г. +

в) 1988 г.

г) 1964 г.

6. В каком году сборная СССР впервые стала Олимпийским Чемпионом?

а) 1956 г. +

б) 1988 г.

в) 1968 г.

г) 1992 г.

7. Какую команду сборная СССР победила в финале Олимпийских Игр 1988 г. в Сеуле?

а) ФРГ

б) Италия

в) Бразилия +

г) Австралия

8. С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира и Чемпионат Европы по футболу?

а) раз в 2 года

б) раз в 3 года

в) раз в 4 года +

г) раз в 5 лет

9. В этой стране в 1998 году проходил Чемпионат Мира, и хозяйка турнира выиграла его. Что за страна?

а) Испания

б) Германия

в) Аргентина

г) Франция +

10. Назовите прославленного советского тренера вошедшего в десятку лучших тренеров XX века

а) Валентин Иванов

б) Анатолий Бышовец

в) Валерий Лобановский +

г) Павел Садырин

11. Назовите самый титулованный клуб СССР, двукратного обладателя Кубка Кубков УЕФА?

а) "Динамо" Москва

б) "Спартак" Москва

в) "Динамо" Тбилиси

г) "Динамо" Киев +

12. Год основания УЕФА?

а) 1950 г.

б) 1960 г.

в) 1954 г. +

г) 1964 г.

13. Кто является действующим президентом ФИФА (2020 г.)?

- а) Джанни Инфантино +
- б) Йозеп Блаттер
- в) Жоао Авеланж
- г) Мишель Платини

14. Эти две сборные являются четырехкратными победителями Кубка Мира. Кто они?

- а) Англия и Франция
- б) Португалия и Испания
- в) Аргентина и Уругвай
- г) Италия и Германия +

15. Назовите самую титулованную сборную Европы по футболу?

- а) Германия (ФРГ) +
- б) Англия
- в) Испания
- г) Франция

16. В какой стране был проведен Чемпионат Мира по футболу в 2018?

- а) США
- б) Катар
- в) Австралия
- г) Россия +

17. Как называется отдельная футбольная игра?

- а) матч +
- б) тайм
- в) период
- г) сет

18. Игрок, основной задачей которого является забивание голов, называется...

- а) противником
- б) нападающим +
- в) защитником
- г) голкипером

19. Сколько времени длится перерыв между первым и вторым таймом в футбольном матче?

- а) 40 минут
- б) 15 минут +
- в) 5 минут
- г) 2 минуты

20. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?

- а) запасной игрок
- б) арбитр +
- в) тренер
- г) комментатор

IV год обучения

Футбольная викторина № 1 – общие вопросы

1. Какая страна считается родиной футбола?
2. Где был сыгран первый Кубок мира ФИФА?
3. Если игрок забивает в свои ворота, этот гол называется?
4. Сколько игроков одновременно находится на поле с обеих сторон?
5. Какая страна чаще всего и сколько раз выигрывала чемпионат мира?
6. Назовите размеры футбольных ворот?
7. Как расшифровывается аббревиатура УЕФА?
8. Если игрок за матч забил 3 мяча, то он оформил?
9. Сколько размеров футбольных мячей существует?
10. Как называется наивысшая индивидуальная награда для футболистов?
11. Какой клуб в XX ст. 5 раз подряд побеждал в Лиге Чемпионов?
12. Если игрок забил больше всех голов в соревновании, его называют?
13. Кто выиграл Кубок Мира ФИФА в 2018 году?
14. Лучшим бомбардиром в истории сборной Португалии является?
15. Автором самого сильного удара в футболе является?

Ответы на вопросы:

1. Англия.
2. Уругвай.
3. Автогол.
4. 22 игрока.
5. Бразилия (5 раз).
6. 7.32 м. на 2.44.
7. Союз европейских футбольных ассоциаций.
8. Хет-трик.
9. 5 размеров.
10. Золотой мяч.
11. Реал Мадрид (Испания).
12. Лучшим бомбардиром.
13. Франция.
14. Криштиану Роналду.
15. Халк.

Викторина № 2 - о российском футболе

Здесь больше вопросов представлено об истории советского и российского футбола.

1. В каком году была сформирована сборная СССР?
2. Клуб-победитель первого розыгрыша чемпионата СССР по футболу?
3. В каком году сборная СССР выиграла ЧЕ по футболу?
4. Какой советский голкипер является обладателем «Золотого мяча»?
5. Назовите самую титулованную команду в истории советского и российского футбола?
6. В каком году был образован Российский футбольный союз?
7. Какое место заняла сборная России на ЕВРО-2008?
8. За какой английский клуб выступал Андрей Аршавин?
9. С каким тренером сборная России дошла до четвертьфинала Кубка мира 2018?
10. Как называется второй по силе футбольный дивизион России?
11. Какой российский клуб первым выиграл Кубок УЕФА, назовите год?
12. С какого года начали разыгрывать Суперкубок России?
13. Кто является лучшим бомбардиром в истории сборной РФ?
14. Автором самого быстрого мяча на ЕВРО-2004 стал?
15. Какую команду санкт-петербургский Зенит обыграл в финале Кубка УЕФА 2008?

Ответы на вопросы:

1. 1924 год.
2. ФК Динамо Москва.
3. 1960 год.
4. Лев Яшин.
5. ФК Спартак Москва.
6. 1992 год.
7. Бронзовый призёр (3-е место).
8. Арсенал Лондон.
9. Станислав Черчесов.
10. Футбольная Национальная Лига (ФНЛ).
11. ФК ЦСКА Москва, 2005 год.
12. С 2003 года.
13. Александр Кержаков.
14. Дмитрий Кириченко.
15. ФК Рейнджерс (Шотландия).

Дополнительные тесты:

- 1. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?**
А. Вратарь +
Б. Защитник
В. Нападающий
Г. Тренер
- 2. Красная карточка в футболе — это знак...**
А. Удаления игрока с поля +
Б. Предупреждения игрока
В. Выражения благодарности
Г. Окончания матча
- 3. Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира?**
А. Сборная США
Б. Сборная России
В. Сборная Бразилии +
Г. Сборная Ямайки
- 4. Национальная сборная какой страны стала последним чемпионом мира по футболу в XX веке?**
А. России
Б. Бразилии
В. Франции + (*В 1998 году*)
Г. Германии
- 5. Какой из этих футбольных клубов – итальянский?**
А. «Парма» +
Б. «Барселона»
В. «Порту»
Г. «Лион»
- 6. Кто в 1958 году стал самым юным чемпионом мира и позднее получил титул «король футбола»?**
А. Пеле +
Б. Марадона
В. Платини
Г. Гарринча
- 7. Какой футболист в 1988 году был признан лучшим вратарем мира?**
А. Ринат Дасаев +
Б. Лев Яшин
В. Владимир Маслаченко
Г. Андрей Шевченко
- 8. Какое прозвище было у вратаря Льва Яшина?**
А. Черная пантера + (*У вратаря была черная форма*)
Б. Полосатый тигр
В. Пятнистый ягуар
Г. Песочный лев.
- 9. Как в футболе называют «ведение мяча» игроком?**
А. Шейпинг
Б. Шопинг
В. Дриблиング +
Г. Тюнинг

10. Какого игрока нет в футбольной команде?

- А. Защитник
- Б. Полузаштитник
- В. Нападающий
- Г. Полунападающий +

11. Какой из этих сборных команд по футболу не существует?

- А. Македонии
- Б. Албании
- В. Великобритании +
- Г. Сан-Марино

12. Кто автор музыки знакомого с детства всем болельщикам футбольного марша (который без слов)?

- А. И. Дунаевский
- Б. М. Блантер +
- Б. Братья Покрасс
- Г. Т. Хренников

13. Как комментаторы часто называют игрока, забившего мяч в ворота?

- А. Автор гола +
- Б. Дизайнер гола
- В. Инвестор гола
- Г. Поэт мяча

14. Как называют игрока, ведущего мяч?

- А. Дилер
- Б. Драйвер
- В. Дриблер +
- Г. Дистрибутер

15. Какой способ удара по мячу есть в футболе?

- А. Ушко
- Б. Носик
- В. Щечка + (*Внутренней стороной стопы*)
- Г. Ротик

16. Какое прозвище у болельщиков получили игроки московской футбольной команды «Локомотив»?

- А. Летчики
- Б. Подводники
- В. Автомобилисты
- Г. Железнодорожники +

17. Как называется мяч, забитый футболистом в ворота своей команды?

- А. Автогол +
- Б. Мотогол
- В. Велогол
- Г. Аэрогол

18. Как в футболе называется глухая защита?

- А. Бетон +
- Б. Кирпич
- В. Гранит
- Г. Цемент

19. В составе какой команды Лев Яшин пять раз становился чемпионом СССР?

- А. «Спартак»
- Б. «Зенит»

- В. «Динамо» +
- Г. «Локомотив»

20. Какой футболист за всю спортивную карьеру не изменил своему родному клубу?

- А. Лев Яшин +
- Б. Александр Мостовой
- Б. Ринат Дасаев
- Г. Олег Протасов

В год обучения

Тест по истории чемпионата мира по футболу

1. В каком году состоялся первый чемпиона мира?

- 1926
- 1930
- 1934

2. Сколько команд в настоящее время принимает участие в финальной части ЧМ?

- 32
- 24
- 28

3. Какая сборная наибольшее количество раз принимала участие в финалах «мундиаля»?

- Бразилия
- Аргентина
- Англия

4. Кто выиграл ЧМ-1986?

- Испания
- Италия
- Аргентина

5. Какая сборная проиграла Италии в финале чемпионата мира 2006?

- Португалия
- Франция
- Бразилия

6. Кто является лучшим бомбардиром всех чемпионатов мира по футболу?

- Герд Мюллер
- Мирослав Клозе
- Диего Марадона

7. В какой стране состоялся первый ЧМ?

- Англия
- Бразилия

Уругвай

8. Какая страна стала хозяйкой ЧМ-2018?

Испания
 Россия
 США

9. Какая национальная сборная является самой титулованной командой ЧМ?

Германия (ФРГ)
 Бразилия
 Аргентина

10. В какой стране прошёл чемпионат мира в 2014 году?

Германия
 Бразилия
 ЮАР

11. В каком году Япония была хозяйкой финальной части ЧМ?

1990
 1998
 2002

12. С каким счётом проиграла Бразилия Германии в плей-офф ЧМ 2014?

5:1
 3:1
 7:1

13. В каком году состоялся самый результативный финал «мундиля»?

1958
 1986
 2010

14. С какой периодичностью проводится ЧМ?

4 года
 2 года
 3 года

15. Какая сборная больше всех раз выходила в финал ЧМ?

Бразилия
 Франция

- Германия (ФРГ)

16. Какая сборная приняла участие во всех финальных турнирах ЧМ?

- Англия
- Уругвай
- Бразилия

17. Сборные с какого континента выигрывали ЧМ больше всех раз?

- Евразия
- Южная Америка
- Северная Америка

18. В какой стране пройдёт ЧМ 2022?

- Бельгия
- Катар
- Аргентина

19. Какие сборные чаще всего играли между собой в финалах ЧМ?

- Аргентина - Германия
- Аргентина - Уругвай
- Англия - Аргентина

20. В какой стране состоялся ЧМ-2010?

- ЮАР
- Италия
- Австралия

Дополнительные тесты:

1. Национальная сборная какой страны стала последним чемпионом мира по футболу в XX веке?

- а) России
- б) Бразилии
- в) Франции +
- г) Германии

3. Год основания УЕФА?

- а) 1950 г.
- б) 1960 г.
- в) 1954 г. +
- г) 1964 г.

4. Назовите самый титулованный клуб СССР, двукратного обладателя Кубка Кубков УЕФА?

- а) "Динамо" Москва
- б) "Спартак" Москва

- в) "Динамо" Тбилиси
- г) "Динамо" Киев +

5. Назовите прославленного советского тренера вошедшего в десятку лучших тренеров XX века

- а) Валентин Иванов
- б) Анатолий Бышовец
- в) Валерий Лобановский +
- г) Павел Садырин

6. Какую команду сборная СССР победила в финале Олимпийских Игр 1988 г. в Сеуле?

- а) ФРГ
- б) Италия
- в) Бразилия +
- г) Австралия

7. В каком году сборная СССР впервые стала Олимпийским Чемпионом?

- а) 1956 г. +
- б) 1988 г.
- в) 1968 г.
- г) 1992 г.

8. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

- а) 1984 г.
- б) 1960 г. +
- в) 1988 г.
- г) 1964 г.

9. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

- а) Герд Мюллер
- б) Пеле +
- в) Диего Марадона
- г) Йохан Кройф

10. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку Европы "Золотой мяч"?

- а) 1963 +
- б) 1965
- в) 1966
- г) 1968

11. Кого по праву считаю лучшим вратарем XX века?

- а) Гордон Бэнкс
- б) Питер Шмейхель
- в) Лев Яшин +
- г) Клаудио Таффарел

12. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

- а) Венгрия
- б) ФРГ
- в) СССР +
- г) ГДР

13. Год основания ФИФА?

- а) 1900 г.
- б) 1902 г.
- в) 1904 г. +
- г) 1908 г.

14. Назовите самую титулованную сборную Европы по футболу?

- а) Германия (ФРГ) +
- б) Англия
- в) Испания
- г) Франция

15. В какой стране был проведен Чемпионат Мира по футболу в 2018?

- а) США
- б) Катар
- в) Австралия
- г) Россия +

16. С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира и Чемпионат Европы по футболу?

- а) раз в 2 года
- б) раз в 3 года
- в) раз в 4 года +
- г) раз в 5 лет

17. Какая страна является родиной футбола?

- а) Германия
- б) Россия
- в) Англия +
- г) США

18. В каком году зародилась игра футбол?

- а) 1863 +
- б) 1869
- в) 1947
- г) 1900

19. Клуб – победитель первого розыгрыша чемпионата СССР по футболу (1936 г.)?

- а) «Спартак» (Москва)
- б) «Динамо» (Киев)
- в) «Динамо» (Москва) +
- г) «Динамо» (Тбилиси)

20. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и пока единственный Чемпионат Мира?

- а) 1966 г. +
- б) 1974 г.
- в) 1982 г.
- г) 1998 г.

VI год обучения

Футбольный тест: Лига Чемпионов УЕФА

1. Сколько клубов принимают участие на групповой стадии ЛЧ?

- 24
- 32
- 28

2. В каком году состоялся финал, который называют "Стамбульским чудом"?

- 2005
- 2006
- 2007

3. Сколько команд напрямую выходят в групповой этап из лучших лиг Европы - Англия, Германия, Испания, Италия?

- 3
- 4
- 5

4. Какой португальский футболист первым в истории 5 раз выиграл ЛЧ?

- Руй Кошта
- Луиш Фигу
- Криштиану Роналду

5. Кто является автором самого быстрого гола в истории ЛЧ?

- Рой Макай
- Лео Месси
- Фернандо Торрес

6. Какой клуб чаще всего проигрывал в финалах Лиги Чемпионов?.

- Барселона
- Ювентус
- Порту

7. Сколько голов забил в ЛЧ испанский форвард Рауль Гонсалес?

- 67
- 71
- 74

8. Какой клуб является самым титулованным в истории ЛЧ?

- Бавария
- Милан
- Реал Мадрид

9. Сколько весит Кубок Лиги Чемпионов?

- 5 кг
- 6.5 кг
- 7.5 кг

10. В каком году в Киеве на Олимпийском прошёл финал ЛЧ?

- 2016
- 2017
- 2018

11. Как первоначально назывался турнир "Лига Чемпионов"?

- Кубок европейских чемпионов
- Лига УЕФА
- Кубок кубков

12. Кто сыграл больше всего матчей в истории ЛЧ?

- Райан Гиггз
- Икер Касильяс
- Рауль Гонсалез

13. С каким клубом в роли игрока Зинедин Зидан выиграл ЛЧ?

- Бордо
- Ювентус
- Реал Мадрид

14. Какой игрок стал самым возвратным участником ЛЧ УЕФА?

- Эдвин Van Дер Сар
- Марко Баллотта
- Джанлуиджи Буффон

15. Кто стал первым игроком, забившим 100 голов за 1 клуб в Лиге Чемпионов?

- Руд Van Нистелрой
- Лео Месси
- Криштиану Роналду

Тест по ЧМ по футболу 2018:

1. На каком стадионе состоялась церемония открытия и первый матч ЧМ-2018?

- Ростов Арена
- Лужники
- Открытие Арена

2. Сколько команд приняли участие в ЧМ-2018?

- 32
- 24
- 28

3. Какой сборной не было в группе сборной России?

- Уругвай
- Мексика
- Египет

4. Какой зверь является символом ЧМ по футболу 2018?

- Медведь
- Волк
- Рысь

5. Какую сборную представлял Филиппе Коутиньо на ЧМ-2018?

- Англия
- Испания
- Бразилия

6. Сколько всего стадионов России приняли «мундиаль» 2018?

- 10
- 11
- 12

7. Какой самый вместительный стадион ЧМ-2018?

- Лужники
- Санкт-Петербург
- Казань Арена

8. Какого числа состоялся финал ЧМ-2018?

- 12 июля

- 15 июля
- 17 июля

9. Какой город не принимал ЧМ-2018?

- Самара
- Красноярск
- Калининград

10. Как называется мяч, которым играли на ЧМ-2018?

- Telstar
- Brazuca
- Jabulani

VII год обучения

Тест: как ты знаешь сборную России по футболу?

1. В каком году сборная России впервые сыграла в финальной части Кубка мира?

- 1994
- 1998
- 2002

2. Кто из зарубежных тренеров никогда не тренировал сборную РФ?

- Фабио Капелло
- Рональд Куман
- Гус Хиддинк

3. В каком году сборная РФ заняла 3-е место на чемпионате Европы по футболу?

- 2004
- 2008
- 2016

4. Какой игрок провёл наибольшее количество матчей за сборную?

- Игорь Акинфеев
- Александр Кержаков
- Сергей Игнашевич

5. В каком году Юрий Сёмин возглавил сборную РФ?

- 2002
- 2005
- 2009

6. Какой вратарь провёл более 100 матчей за сборную России?

- Игорь Акинфеев
- Станислав Черчесов
- Вячеслав Малафеев

7. Самая крупная победа сборной России со счётом 9:0?

- Финляндия - Россия
- Лихтенштейн - Россия
- Россия - Сан-Марино

8. Кому проиграла Россия в 1/4 финала ЧМ-2018?

- Испании
- Англии
- Хорватии

9. Кто из этих игроков не входит в топ-5 лучших бомбардиров сборной России за всю историю?

- Андрей Аршавин
- Александр Кержаков
- Роман Павлюченко

10. Какой стадион является домашним для сборной РФ?

- Открытие Арена
- ВТБ Арена
- Лужники

Тест на знание чемпионата Европы по футболу

1. Кто впервые выразил идею проводить ЧЕ по футболу?

- Жюль Риме
- Рудольф Селдрейерс
- Анри Делоне

2. В каком году был проведён первый чемпионат Европы?

- 1958
- 1960
- 1962

3. Через сколько лет проводится финальная часть ЕВРО?

- 2
- 3
- 4

4. С какого года в финальной части ЧЕ стали участвовать 16 команд?

- 1988
- 1996
- 2000

5. Какая сборная дважды подряд выигрывала Евро в 2008 и 2012 годах?

- Испания
- Германия
- Франция

6. Какие страны принимали Евро-2012?

- Германия-Бельгия
- Украина-Польша
- Испания-Италия

7. Кто стал победителем чемпионата Европы в 2000 году?

- Франция
- Германия
- Италия

8. Какая сборная в финале ЧЕ-1972 разгромила СССР со счётом 3:0?

- Югославия
- Бельгия
- ФРГ

9. Сколько раз сборная Англии выигрывала ЕВРО по футболу?

- 0
- 1
- 2

10. В каком году Россия впервые выиграла бронзовые медали Евро?

- 2004
- 2008
- 2012

11. Кто является автором самого быстрого гола в истории ЧЕ?

- Уэйн Руни (Англия)
- Дмитрий Кириченко (Россия)
- Андрей Шевченко (Украина)

12. Какой игрок забил 9 мячей в одном финальном турнире ЕВРО?

- Мишель Платини (Франция)
- Томас Мюллер (Германия)
- Фернандо Торрес (Испания)

13. Какие сборные сошлись в финале ЧЕ-2004?

- Бельгия - Германия
- Франция - Италия
- Греция - Португалия

14. Какой футболист является рекордсменом по количеству проведённых матчей на чемпионатах Европы?

- Джанлуиджи Буффон (Италия)
- Икер Касильяс (Испания)
- Криштиану Роналду (Португалия)

15. Какой тренер руководил сборной России на Евро-2012?

- Гус Хиддинк
- Дик Адвокат
- Фабио Капелло

Формы проведения теоретической подготовки:

Теоретическая подготовка проводится, главным образом, в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры и т.д.), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа – форма общения педагога с обучающимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8-10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы обучающихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей учебной группой (командой).

Лекции читают обучающимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных футболистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес обучающихся.

Семинары проводятся, как правило, в группах спортивного совершенствования (16-18 лет) после изучения особо важных разделов теоретической подготовки.

На семинарах важно создавать благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для применения в практике полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных футболистов.

Футболистам старших групп для углубления специальных знаний целесообразно давать задания по самостоятельному изучению литературы по теории и методике футбола и основам спортивной тренировки. При этом важно придерживаться систематичности в приобретении знаний путем самостоятельной подготовки. Только в этом случае возможен максимум пользы. Результаты такой самостоятельной работы и ее анализ заносятся в специальную тетрадь или дневник.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т. п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Всем футболистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото- и видеосъемки.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все футболисты учебной группы, команды.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все обучающиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Установки и разбор игр

Разбор игры – мероприятие, происходящее по окончании матча с целью его анализа и обсуждения. Разбор игры может проводиться сразу после матча, на следующий день или даже через несколько дней. Как правило, при разборе игры выясняется, насколько был реализован план на игру, была ли соблюдена игровая дисциплина, выполнена тренерская установка и т. д. Также анализируются причины, которые помешали реализовать задуманное, отмечаются положительные моменты матча.

Установка на игру (предыгровая установка) – мероприятие в преддверии матча, при котором тренер определяет тактику игры и раздает индивидуальные задания игрокам. Как правило, ключевое место в любой установке на матч занимает ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. В частности, внимание игроков акцентируется на слабых и сильных местах соперника, что в конечном итоге учитывается в плане игры всей команды.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны футболистов.

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных футболистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.

Терминология программы:

Спорт – составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивная деятельность – определенный вид деятельности людей, направленный на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности ребенка, подготовку его к жизни, привитие ему определенных навыков поведения, личностных качеств.

Гражданственность – это один из непременных нравственных ориентиров благородного человека, любящего свое Отечество.

Патриотизм – глубокое чувство любви к Родине, готовность служить ей, укреплять и защищать ее. Патриот - личность, подчиняющая свою жизнь интересам отечества.

Интеллект – это способности мышления. Интеллект не дается от природы, его надо развивать на протяжении всей жизни.

Нравственное воспитание является важнейшей стороной формирования и развития личности ребенка и предполагает его отношения к родителям, окружающим, коллективу, обществу, Родине, отношений к труду, своим обязанностям и к самому себе.

Экологическое направление – воспитание бережного отношения к природе.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																				
	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17			18-19		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Бег 30 м с высокого старта, с																					
Бег 300 м, сек																					
Бег 400 м, сек																					
Челночный бег (3х10) м, сек																					
Прыжок в длину с места, см																					

Примерные нормативные требования по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																								
	10-11			12-13			14-15			16-17			18-19			20-21			22-23			24-25			
	B	C	H	B	C	H	B	C	H	B	C	H	B	C	H	B	C	H	B	C	H	B	C	H	
Жонглирование мяча ногами (поочередно), кол-во раз																									
Жонглирование мяча головой, кол-во раз																									
Бег 30 м с ведением мяча, сек																									
Удар по мячу ногой на точность, кол-во попаданий																									
Вбрасывание мяча руками на дальность, м																									

Диагностическая карта