

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от « 30 » 08 2025 г

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный
А.Н. Цепляев А.Н.

Приказ № 364 от « 30 » 08 2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Клыженко С.И. - тренер-преподаватель,
Мороз Н.И. - тренер-преподаватель,
Якубов Ю.М. - тренер-преподаватель,
Садовников Е.А. - тренер-преподаватель,
Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. Долгопрудный, 2025 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав и локальные акты спортивной школы г. о. Долгопрудный

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неперенный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность.

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой **педагогической целесообразности** работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Новизна– постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Необходимость осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится *личностно-*

ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп. Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: от 15 до 30 человек.

Направленность программы(профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень - стартовый

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 36 недель обучения. Начало занятий 01 сентября, окончание 31 мая

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год – 144 часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения – очная.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
 - развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
 - формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6		6
2	Общая физическая подготовка	18	4	14
3	Специальная физическая подготовка	18	4	14
4	Техническая подготовка	36	4	32
5	Тактическая подготовка	20	4	16
6	Игровая подготовка	30	2	28
7	Соревнования	16		16
8	Итого:	144	24	120

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
Оказание первой медицинской помощи при травмах.
Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

Общая физическая подготовка.

Теория: Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Практика: Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). – Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

Практика:

- Удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении – по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;
- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;
- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;
- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой;
- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;
- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

Техническая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.

Практика:

- Стойки игрока – перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;
- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);
- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падении, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность;
- Техника свободного нападения.

Тактическая подготовка

Теория: Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

Практика:

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях – начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).
- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Игровая подготовка

Теория: Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

Практика:

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;

- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение

Соревнования – участие в соревнованиях по футболу согласно календарю соревнований. Зачетные занятия, педагогическое тестирование, открытые занятия, показательные выступления.

1.4. Планируемые результаты обучения

Обучающиеся **должны знать:**

- историю возникновения игры футбол;
- историю и развитие физической культуры и спорта;
- правила игры в футбол;

Обучающиеся **должны уметь:**

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- владеть различными приемами владения мячом.
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Наиболее важными в обучении являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Кол-во часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	сентябрь	Теория: техника безопасности на занятиях, Правила игры.	2	2		собеседование
2		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2		2	Беседа, рассказ, показ

3		Тестирование	2		2	тестировани е
4		Обучение групповым действиям в атаке	2		2	Беседа, рассказ, показ
5		Техническая подготовка. Обучение технике остановки мяча.	2		2	Беседа, рассказ, показ
6		Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.	2	2		Беседа, опрос
7		Техническая подготовка. Обучение технике ведения мяча.	2		2	Беседа, рассказ, показ
8		Общая физическая подготовка. Эстафеты.	2		2	наблюдение
9		Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2		2	Тренировочная игра
10	октябрь	Техническая подготовка. Обучение ударам по мячу ногами.	2		2	Беседа, рассказ, показ
11		Тактическая подготовка.	2	2		опрос
12		Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2		2	наблюдение
13		Техническая подготовка. Обучение обманным движениям.	2		2	Беседа, рассказ, показ
14		Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне	2	2		Беседа, опрос
15		Общая физическая подготовка. Развитие ловкости и гибкости.	2		2	Беседа, рассказ, показ
16		Техническая	2		2	Беседа,

		подготовка. Обучение технике ударов по мячу ногами.				рассказ, показ
17		Тактическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2	2		Беседа, опрос
18		Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2		2	Беседа, рассказ, показ
19	ноябрь	Теоретическая подготовка. Правила игры	2	2		Беседа, опрос
20		Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке.	2	2		Беседа, рассказ, показ
21		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости	2		2	Беседа, рассказ, показ
22		Специальная физическая подготовка	2		2	Беседа, рассказ, показ
23		Контрольная игра по мини-футболу	2		2	Товарищеская игра
24		Тактическая подготовка. Обучение групповым по ОФП.	2		2	Беседа, опрос
25		Теоретическая подготовка.	2		2	Устный опрос
26		Техническая подготовка. Обучение технике игры головой.	2		2	Беседа, рассказ, показ
27	декабрь	Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в атаке.	2		2	Беседа, рассказ, показ
28		Общая физическая подготовка. Обучение выполнению элементов разминки.	2		2	Беседа, рассказ, показ

29		Товарищеская игра по мини-футболу.	2		2	Товарищеская игра
30		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2		2	Беседа, рассказ, показ
31		Техническая подготовка. Обучение обманным движениям	2		2	Беседа, рассказ, показ
32		Товарищеская игра по мини-футболу.	2		2	Товарищеская игра
33		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости.	2		2	Беседа, рассказ, показ
34		Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным действиям в обороне.	2		2	Беседа, рассказ, показ
35	январь	Техническая подготовка. Обучение технике выполнения ударов по мячу ногами.	2		2	Беседа, рассказ, показ
36		Специальная физическая подготовка	2		2	Беседа, рассказ, показ
37		Тактическая подготовка.	2		2	Беседа, опрос
38		Контрольная игра по мини-футболу.	2		2	Контрольная игра
39		тестирование по технической подготовке.	2		2	тестирование
40		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости.	2		2	Беседа, рассказ, показ
41	февраль	Техническая подготовка. Обучение обманным движениям.	2		2	Беседа, рассказ, показ
42		Контрольная товарищеская игра по мини-футболу.	2		2	Контрольная игра
43		Техническая подготовка.	2		2	Беседа, рассказ,

		Обучение технике ударов по мячу ногами.				показ
44		Тактическая подготовка. Обучение групповым действиям в обороне.	2		2	Беседа, опрос
45		Товарищеская игра по мини-футболу.	2		2	Тренировочные игры
46		Техническая подготовка. Обучение обманным движениям	2		2	Беседа, рассказ, показ
47		Техническая подготовка. Техника ударов по мячу головой и ногами.	2		2	Беседа, рассказ, показ
48		Игровая подготовка.	2		2	Беседа, рассказ, показ
49		Общая физическая подготовка. Бег, выпрыгивания, старты, прыжки, многоскоки.	2		2	Беседа, рассказ, показ
50		Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2	2		Беседа, опрос
51		Техническая подготовка. Остановка мяча, финты.	2		2	Беседа, рассказ, показ
52		Турнир по мини-футболу.	2		2	тренировочные игры
53		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и ловкости	2		2	Беседа, рассказ, показ
54		Техническая подготовка. Обучение обманным движениям	2		2	Беседа, рассказ, показ
55		Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры.	2		2	Беседа, рассказ, показ

56		Теоретическая подготовка	2	2		Беседа, опрос
57		Техническая подготовка. Ведение мяча, остановка мяча.	2		2	Беседа, рассказ, показ
58	апрель	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2	2		Беседа, опрос
59		Общая физическая подготовка. Бег, выпрыгивание, старты, прыжки, многоскоки	2		2	Беседа, рассказ, показ
60		Техническая подготовка. Техника ударов по мячу ногами	2		2	Беседа, рассказ, показ
61		Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне.	2	2		Беседа, опрос
62		Подвижные игры. Эстафеты, прыжки, многоскоки	2		2	Беседа, рассказ, показ
63		Общая физическая подготовка. Техника передвижения футболиста, техника бега.	2		2	Беседа, рассказ, показ
64		Техническая подготовка. Обучение технике ударов по мячу.	2		2	Беседа, рассказ, показ
65		Тактическая подготовка. Групповые тактические взаимодействия.	2	2		Беседа, опрос
66		Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2		2	Беседа, рассказ, показ
67		Общая физическая подготовка. Развитие скоростных качеств.	2		2	наблюдение
68	май	Тактическая подготовка. Индивидуальные	2		2	Беседа, опрос

		тактические действия в атаке				
69		Техническая подготовка. Обучение технике ведения и остановки мяча.	2		2	Беседа, рассказ, показ
70		Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	2		2	Беседа, рассказ, показ
71		Тестирование	2		2	Тестирование
72		Итоговое открытое занятие	2		2	анализ

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года

Тестирование проводят 2 раза в год: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как подготовка к официальным соревнованиям.

Формы и методы контроля:

- Методы устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение тренером-преподавателем за действиями учащихся;
- методы практического контроля – контроль результатов;
- методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и

улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

Тестирование

Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Бег 30 м. (сек.)	6,4
Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	10,5
Прыжок в длину с места (см.)	120
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2 - 3

Контрольные нормативы в спортивно-оздоровительных группах носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам контрольных упражнений оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося

Методические указания к выполнению упражнений

Бег 30 м. с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3х10 м.

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии и кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде тренера-преподавателя начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

Подтягивание на высокой перекладине.

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение вися. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

2.4. Условия реализации программы:

Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники футболиста.

Материальное обеспечение

Для тренировок по футболу необходимо:

- Спортивный зал с сеткой;
- Ворота;
- Футбольные, набивные мячи;
- Утяжелители, гантели;
- Скакалки;
- Гимнастические маты.

3. Список литературы

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина, 1965
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998
6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.
7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-на-Дону, «МарТ», 2004.