

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета

Протокол от «30» августа 2023 г.

№ 2



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ

*Мягкий М.Н.* Мягкий М.Н.

Приказ от «30» августа 2023 г.

№ 89-ОД\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»  
для спортивно-оздоровительной группы**

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** типовая модифицированная

**Уровень программы:** модульная

**Возраст детей:** от 6 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год (312 уч. ч.)

**Разработчик:** Ульянов В.В.,

тренер-преподаватель

п. Зимовники

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	6
2.1 Учебный план .....	6
2.2 Календарный учебный график .....	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	10
3.1 Условия реализации программы .....	10
3.2 Формы контроля и аттестации .....	10
3.3 Планируемые результаты .....	10
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	11
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	14
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	16
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Приложение 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (утвержден приказом Минспорта РФ № 880 от 25.10.2019 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г.).

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол среди обучающихся.

**Отличительная особенность программы «Футбол» и ее новизна** состоит в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Футбол» стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся футболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Футбол».

**Цель** дополнительной образовательной программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в футбол.

**Развивающие:**

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства детей в спортивных школах.

**Воспитательные:**

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего обучения.

### **Характеристика программы**

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа по виду спорта «Футбол» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах.

**Тип программы:** общеразвивающая

**Вид программы:** типовая модифицированная

**Уровень освоения:** базовый

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения для обучающихся на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Количество часов в год: 156.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

**Тип занятий:** учебно-тренировочные

**Форма обучения:** очная

**Адресат программы:** к занятиям допускаются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**Наполняемость группы:**

СО-1 – 15 человек

СО-3 – 10 человек

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1	Физическая культура и спорт в России	4	-	4	Опрос, собеседование, тест-задания
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	4	-	4	
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	4	-	4	
4	Гигиена, закаливание, режим питания.	4	-	4	
5	Правила игры	4	-	4	
6	Оборудование и инвентарь	4	-	4	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Выносливость	-	22	22	Тестирование
2	Силовые способности	-	12	12	
3	Быстрота	-	12	12	
4	Гибкость	-	12	12	
5	Ловкость	-	12	12	
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>				
1	Техника защиты	-	12	12	Наблюдения, тестирование
2	Техника нападения	-	20	20	
3	Техника игры	-	44	44	
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>				
1	Тактика защиты	-	34	34	наблюдения
2	Тактика нападения	-	34	34	
<b>V</b>	<b>Игровая подготовка</b>				
1	Учебная игра	-	32	32	наблюдения
2	Спортивные игры	-	32	32	
<b>VII</b>	<b>Соревнования</b>		10	10	
<b>Итого часов</b>		<b>24</b>	<b>288</b>	<b>312</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел I. Теоретическая подготовка

#### **1. Физическая культура и спорт:**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

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

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом:**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### **3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### **5. Правила игры:**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

#### **6. Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

## **Раздел II. Общая физическая подготовка**

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

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

## **Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого обучающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

### **Техническая подготовка**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.



Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

**Учебные игры:** Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

### **Соревнования**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### **1. Внутригрупповые**

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

#### **2. Межгрупповые**

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

#### **3. Районные и городские**

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

## **2.2 Календарный учебный график**

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для спортивно-оздоровительной группы отделения «Футбол».

**Даты начала и окончания учебного года** – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

**Продолжительность каникул** – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

**Сроки контрольных процедур** – обозначены в календарном учебном графике.

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Условия реализации программы**

*Материально техническое оснащение:* спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

*Кадровое обеспечение:* тренеры-преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### **3.3 Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол.

#### **Личностные**

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

#### **Метапредметные**

- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа служит основным ориентиром в организации работы. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры на тренажерах и др.

Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств футбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. С различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг - в зависимости от характера упражнений. Большое значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам. Особое место занимают упражнения с применением тренажеров. Применение тренажеров ускоряет процесс овладения техникой, во многом предупреждает появление у обучающихся ошибок. Важное место в развитии обучающихся занимает интегральная подготовка, в программе она выделяется в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках приема игры, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов). Технической и тактической подготовки (совершенствование приемов тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите). Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании действий в нападении и защите. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но при умелом их использовании служат эффективным средством специальной - соревновательной подготовки. Спортивные

соревнования - одна из эффективных форм физического воспитания обучающихся, способствующая укреплению здоровья и физического развития. Соревнования в значительной степени содействуют расширению внеклассной спортивно-массовой работы и вовлечению школьников в регулярные занятия физическими упражнениями и росту спортивных результатов.

Большое место в организации спортивно - массовой и оздоровительной работе занимают спортивные соревнования. Важными условиями их проведения являются: массовость, стабильность, организованность, согласованность со сроками районных соревнований, а также соблюдение допустимых норм нагрузок для обучающихся соответствующих возрастов.

Важнейшее значение приобретают учебно-тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние» задания: по физической, технической, тактической подготовке; построению тренировки. По физической подготовке: - упражнения для развития силы рук, туловища, ног, упоры, наклоны, приседания; упражнения с предметами и т. д. Для развития прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.. По технической подготовке: - в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Для каждого футболиста составляется конкретный индивидуальный план, в котором фиксируется содержание проделанной работы и другие вопросы - по заданию педагога и самостоятельно.

Учебно-тренировочные занятия различаются **по направленности**.

В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостноигровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты. В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности футболистов.

*Однонаправленные* занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке).

*Комбинированные* включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях.

*Целостно-игровые* построены на взаимосвязи сторон подготовки футболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в футбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач. Данная программа предусматривает использование следующих *методов*:

**1.Словесный метод:** в этот метод входит рассказ, беседа, описание, объяснения, задание, методические указания, разбор и т.д. Словесные методы

используются при изучении нового материала, при закреплении и совершенствовании уже изученного материала, а так же для исправления ошибок.

**2. Наглядный метод:** этот метод включает в себя показ, демонстрация, звуковая и световая сигнализация. Из перечисленных наглядных методов основным является показ. В свою очередь он делится на подвиды:

*Показ в целом* (боковой или фронтальный), используется при ознакомлении с новым упражнением.

*Показ по частям* - внимание на какой-либо фрагмент.

*Замедленный показ* – используется для того, что бы лучше рассмотреть упражнение в пространстве.

*Зеркальный показ* – применяется для лучшего восприятия упражнения.

*Демонстрация* – используется для расширения представления упражнения. Для этого используются: таблицы, плакаты, зарисовки мелом, видео.

*Метод звуковой и световой сигнализации* – получение информации с помощью специальных технических средств (темп, ритм, скорость, амплитуда).

*Практический метод:* в этот метод входит:

- Метод строго регламентированного упражнения - в нём строго ограничены: нагрузка и условия выполнения (темп, количество повторений, порядок выполнения, скорость, амплитуда). В нём существует три вида выполнения упражнения:

1. упражнение выполняется в целом: используется при разучивании простых упражнений.

2. дополнительно после разучивания по частям.

3. упражнение выполняется по частям: используется при разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на части, не нарушая структуры.

- Метод сопряженного воздействия: это совершенствование техники упражнения, сопровождаемые дополнительной нагрузкой.

- Метод частичного регламентирования – в нём используются *игровой* и *соревновательный*:

- *игровой* - выполнение упражнений в форме игры;

- *соревновательный* - выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача зачетов и сами соревнования).

## **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

### **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

**Формами** проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения обучающимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

### **Общефизическая подготовка**

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3x10м.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 10-15 лет.

### **Техническая подготовка**

Контроль освоения обучающимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

**Формой контроля** является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения обучающимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов (10-15 лет) главной задачей в этом разделе считается:

Научить ориентироваться на площадке:

- свои, чужие ворота;

- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.

Умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Умение организовывать и завершать атакующие действия:

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.

Умение осуществлять оборонительные действия:

- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.

Умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

**Методом контроля** является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению обучающимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Сто одно упражнение для юных футболистов.» - Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. «Футбол. Уроки лучшей игры.» - М.: Шико, 2007 г.
3. «Футбол-это жизнь» (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
4. «Футбол в школе.» Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
5. «Футбол. Основы игры.» Денни Милке. «Астрель», 2007г.
6. «Футбол для начинающих.» Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
7. «Футбол (Уроки спорта).» Дезор М. «АСТ», 2006г.
8. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.» Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
9. «Футбольный тренер.» «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
10. «Убойный футбол и другие игры для детей.» Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
11. «Физиология футбола.» Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
12. «Энциклопедия физических упражнений», Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
13. «Мой друг физкультура.» В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
14. «Футбол правила игры.» (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
15. «Мини футбол на уроке физической культуры.» (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
16. Журнал «Физическая культура в школе.» Москва 2009 г. №1.