



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеский центр «Звёздочка» г.
Томска

Принята на заседании методического
совета
«18» августа 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

О. А. Матова
«18» августа 2025 г., приказ №166-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка с элементами футбола»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации 3 года

Уровень программы: стартовый, базовый.

Авторы-составители:
Евдокимов Борис Владимирович,
Кулиш Владимир Иванович –
педагоги дополнительного образования
методист Постнова Татьяна Владимировна

г. Томск, 2025

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа средствами **общей физической подготовки и футбола** решает задачи укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни иморально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г). Программа соответствует социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Общеобразовательная программа по ОФП (общей физической подготовке) с элементами футбола - это комплекс мероприятий, направленный на всестороннее развитие физических качеств ребенка, с использованием упражнений, характерных для футбола.

Большой объем общей физической подготовки позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, создать гармоничную осанку, повысить стрессоустойчивость. Разнообразие упражнений, средств и методов, способствует целенаправленному развитию и совершенствованию двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости, а также освоению базовых элементов футбольной техники, развивает у детей интерес к физической активности и спорту, что помогает формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, формирующих у обучающихся устойчивое противодействие к приобретению вредных привычек. Занятия по программе помогают становлению личности ребенка, компенсируют нехватку родительского (в том числе мужского) воспитания для детей из неполных семей и позволяют детям находить интересные и полезные формы проведения досуга, самоутверждаться, ощущать себя значимым членом социума.

Педагогическая целесообразность

Общая физическая подготовка (ОФП) является фундаментом для специальной физической подготовки (СФП) и позволяет обучающимся достичь необходимого уровня готовности для успешной игры в футбол. Педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка с элементами футбола» состоит в том, что специально подобранные упражнения по общей физической подготовке и методики обучения футболу, создают неограниченные возможности для физического развития ребенка, укрепления сердечно-сосудистой системы, формирования мышечного корсета, развития силы, выносливости и координации. Для этого содержание программы предусматривает разделы ОФП, СПФ, КТД, спортивно-массовые мероприятия, фиксацию и контроль за полученными результатами.

Принципы образовательной деятельности:

Принцип *доступности* реализуется на уровне методики обучения от простого к сложному. Программа построена таким образом, что все заявленные в ней спортивные элементы соответствуют возрастным, физическим и психологическим данным учащихся.

Принцип *вариативности* реализуется в процессе обучения за счет разнообразия физических упражнений и видов спортивной деятельности, на которых строится обучение.

Принцип *диалогизации* образовательного процесса в рамках реализации данной программы можно рассматривать гораздо шире, чем обычное понимание термина «диалог». Здесь мы можем говорить о широком понимании этого термина, включающем с себя не только вербальное, но и невербальное общение, умение работать в паре с партнером или в команде, понимать и реагировать на какие-либо изменения без слов.

Принцип *преемственности и перспективности*. По окончании обучения по данной программе, учащиеся могут продолжать образование по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам или в ДЮСШ по футболу.

Отличительные особенности:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами футбола» является модифицированной, составлена на основе программ ДЮСШ и ДЮКФП г. Томска. Над составлением программы работал коллектив педагогов дополнительного образования ДЮЦ «Звездочка». Авторы программы постарались учесть новые тенденции развития спорта в России и в мире, свой многолетний опыт работы, как с профессиональными, так и с любительскими футбольными командами, специфику работы в сфере дополнительного образования. Педагоги долгое время работали в ДЮСШ и ДЮКФП, поэтому данная программа разработана с учетом сильных и слабых сторон программ и положений этих учреждений. Программа адаптирована для занятий с младшими школьниками: упрощена по физическим, техническим

и другим разделам, за счёт уменьшения часовой нагрузки.

Структура программы и используемая методика преподавания позволяет адаптировать ее для обучения детей разного возраста. В зависимости от возрастного состава обучаемой группы педагог имеет возможность корректировать нагрузку и основное направление занятий. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, совершенствование техники выполнения общефизических упражнений, обучение технике и тактике игры в футбол, необходимые теоретические знания по основам здорового образа жизни, здоровьесберегающим технологиям, истории развития физической культуры и спорта в России, а также участие воспитанников в культурно-спортивно-массовых событиях различного уровня.

Общая физическая подготовка во время занятий футболом – является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия по программе общей физической подготовки с элементами футбола воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к организации системы оздоровительных мероприятий, направленных на формирование гармонично развитой, стресс устойчивой личности, адаптированной к физическим и умственным нагрузкам за счет сочетания больших объемов ОФП и занятий футболом. В рамках программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Особенности набора обучающихся: дети, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом по состоянию здоровья. В группу второго и третьего года обучения могут быть зачислены учащиеся, ранее не состоящие в данном объединении, не имеющие противопоказания к данному виду спорта.

Возраст: программа рассчитана на подготовку детей (как мальчиков, так и девочек) в возрасте от 7 до 18 лет. Команды однополые или смешанные, разновозрастные, возрастная разница в команде 2–3 года.

Краткие возрастные особенности:

Возраст 7 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.

- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я–образа (я-взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Уровневая дифференциация содержания: разноуровневая.

1 год обучения: стартовый уровень;

2 - 3 года обучения: базовый уровень.

Срок освоения программы: 3 года.

Объём реализации программы: 864 часов.

Язык: русский

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Наполняемость: 15 человек

Режим занятий:

Год (группа)	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Часов в неделю	Часов в год
1 год	2 ч.	3 раза	6	216
2 год	3 ч.	3 раза	9	324
3 год	3 ч.	3 раза	9	324

Тип занятий: диагностический, теоретический, контрольный, комбинированный, тренировочный.

Формы проведения занятий:

Формы проведения занятий: беседа, тренировочное занятие, учебные тренировочные сборы, соревнования, открытое занятие, выполнение контрольных нормативов, игровая программа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические групповые и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в рамках организованных сборов в период каникул или перед соревнованиями.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов является соревнования. В настоящей программе предусмотрены соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры районные, городские, областные и всероссийские соревнования в различных возрастных группах.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Эти навыки также совершенствуются в процессе учебно-

тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования позитивных жизненных ценностей и укрепления здоровья, обучающихся средствами общей физической подготовки с элементами футбола.

Задачи:

Обучающие:

- освоение правил ТБ и профилактики травматизма на занятиях;
- овладение основами техники выполнения упражнений общей физической подготовки;
- овладение техникой, приемами, стратегией игры в футбол;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- информирование и формирование знаний о воздействии вредных привычек на организм человека;
- овладение командными тактическими действиями;
- обучение правилам соревнований;

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- активизация интереса к занятиям спортом, в том числе футболом;
- повышение уровня специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов такие как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация и выносливость
- развивать волевые и морально-этические качества;
- развивать навыки коллективного сотрудничества
- развивать мотивацию к занятиям футболом.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- формирование культуры «здорового образа жизни»;
- воспитание устойчивого противодействия к приобретению вредных привычек;
- поддержание и развитие положительных межличностных отношений в команде, воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.
- воспитание умения работать в команде;
- формирование позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий футболом;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самоконтроля, трудолюбия, дисциплинированности, умения преодолевать трудности.

1.2.

Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теор	практи	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физкультура и спорт в России	2	2	4	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	6	54	60	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка.	4	48	52	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
4.	Техника и методика игры	6	44	50	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.	Тактическая подготовка	2	18	20	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
6.	Контрольные игры, соревнования, товарищеские встречи	2	20	22	Педагогическое наблюдение
7.	КТД :участие в соревнованиях, мероприятиях	2	4	6	Соревнования мероприятия
8.	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого часов	24	192	216	

Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теор	практи	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физкультура и спорт в России	2	2	4	Опрос
2	Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, круговая тренировка, игры и эстафеты)	8	72	80	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов

3	Специальная физическая подготовка.	4	46	50	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
4	Техника и методика игры	6	74	80	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	6	34	40	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
6	Вспомогательные игры соревновательного характера	4	30	34	Педагогическое наблюдение
7	Контрольные игры, соревнования, товарищеские встречи	2	26	28	Соревнования мероприятия
8	КТД: участие в соревнованиях, мероприятиях	2	4	6	Соревнования мероприятия
9	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого часов:	34	290	324	

Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		теори	практик	всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физкультура и спорт в России	2	2	4	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	60	64	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка.	4	46	50	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
4.	Техника и методика игры	6	74	80	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
5.	Тактическая подготовка	6	34	50	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов

6.	Вспомогательные игры соревновательного характера	2	38	40	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольные игры, соревнования, товарищеские встречи	2	26	28	Педагогическое наблюдение
8.	КТД: участие в соревнованиях, мероприятиях	1	5	6	Соревнования мероприятия
9.	Промежуточная аттестация		2	2	Зачет, сдача контрольных нормативов
	Итого часов	34	290	324	

Содержание программы 1-го года обучения

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Беседа введение в общеобразовательную программу «Общая физическая подготовка с элементами футбола». Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности Подготовка к тестированию по ОФП. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Практика. Экскурсия по ДЮЦ.

Теоретические сведения по программе

«Общая физическая подготовка с элементами ОФП»

Тема. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Лучшие российские спортсмены - футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация и общественные организации футбола.

Тема. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

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

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, тренировочных занятий. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Роль закаливания в занятиях спортом. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт

Тема. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях Оказание первой помощи.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования

организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяется в процессе тренировочных занятий с обучающимися. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по общей физической подготовке. Основные требования к физической подготовке, предъявляемые к учащимся различного возраста. Контрольные упражнения по ОФП и СФП для обучающихся по программе «Общая физическая подготовка с элементами футбола».

Тема. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов в футболе. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки и обманных движений (финтов), отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для футболистов.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимной страховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Тактические комбинации в нападении и защите.

Тема. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка.

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке обучающихся. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей

Тема. Влияние вредных привычек на организм человека (алкоголь, табакокурение, наркотические вещества). Деструктивное воздействие вредных привычек на органы, системы организма и их влияние на успешность и социальную адаптацию.

Тема. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Требования к организации и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Оценка результатов игр. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Организация и проведение соревнований.

Тема. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Сведения о соперниках: тактика игры команды, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план на игру. Задания отдельным игрокам и звеньям команды. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Разбор прошедшей игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема. Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок и зал для занятий по технике. Оборудование зала и его назначение (щиты, стойки для обводки, мишени и др.). Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям, играм. Требование к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на занятиях и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов

для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на формирование мышечного корсета, правильной осанки и развитие двигательных качеств: сила, выносливость, ловкость, быстрота.

Практическая часть.

Простые физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Суставная гимнастика в движении: круговые движения кистями руки «в замок», «волна», выпрямление сцепленных рук вперед, вверх, наверх с отведением назад, за спиной с отведением в верх; круговые движения в локтевом суставе: внутрь, наружу, вправо, влево; круговые движения прямыми руками в плечевом суставе: вперед, назад, разноименное вращение; повороты туловища влево-вправо.

Суставная гимнастика стоя на местах: наклоны головы и круговые вращения головой; круговые движения в коленном суставе внутрь и наружу ноги на ширине плеч, наклонные движения в коленном суставе влево-вправо ноги вместе; выпады фронтальные и сагиттальные, со сменой плоскости, стоя с прямой спиной руки вверх, стоя в наклоне руки на полу. Наклоны в движении: ноги вместе (лицом – руки перед собой касаются пола; лицом – руки сзади сцеплены в замок и тянутся к полу); наклоны в положении ноги врозь правым и левым боком. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения.

Упражнения на формирование правильной осанки. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах на одной ноге, выпады, выпады с пружинящими движениями, перекаты.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей на месте и в движении. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: Прыжки на скакалке: прыжки вперед, прыжки назад, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, на правой ноге, на левой ноге, со скрещиванием рук, прыжки с двойным прокрутом скакалки, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте в прыжке, после кувырка, в движении.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый—второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.

Беговые упражнения. Бег на выносливость, беговые упражнения: бег с захлестом (лицом, спиной, на ширине плеч), бег с высоким подниманием бедра (лицом, спиной), бег с выносом прямых ног – «ножницы» (вперед, назад, в стороны), скрестный шаг (правым и левым боком), галоп (правым и левым боком, со сменой направлений). Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу).

Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Ходьба на лыжах 1—2 км

Общеразвивающие упражнения в движении: «паучок» лицом вперед и спиной вперед, левым и правым боком; «обезьянка» лицом вперед и спиной вперед; «крокодильчик», в парах «тачки».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости на местах. Сидя наклоны ноги вместе, руки наверх, наверх в замок, сзади в замок), наклоны ноги врозь (к правой ноге боком и животом, к левой ноге боком и животом; свободная нога прямая, стоит согнутая в колене, лежит согнутая в колене.

ОФП по системе «табата»: отжимания, складки «книжка» из положения лежа на спине, выпрыгивания из приседа.

ОФП по комплексам: на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины.

Комплекс ОФП на мышцы рук в положении упор лежа. Удержание статического положения упор лежа; удержание равновесия на правой руке и левой ноге и наоборот; поочередное поднимание прямых рук вперед и отведение в стороны; поочередное опускание на локти с последующим выпрямлением рук и возвратом в исходное положение; отжимания локти в стороны; отжимания локти вдоль туловища.

Комплекс ОФП на мышцы ног. Приседания; удержание статической позы в нижней фазе приседа без опоры или с опорой спиной о стену – «стульчик»; выпрыгивания из полного приседа с выпрямлением тела в полете; выпрыгивания из приседа с подтягиванием согнутых ног в группировку; приседания на правой и на левой ноге, со сменой ног – «пистолет». В положении сидя на полу ноги вместе поднимание и удержание правой, левой и двух ног. В положении сидя на полу ноги врозь одновременное поднимание и удержание ног.

Комплекс ОФП для мышц брюшного пресса. Лежа на спине удержание прямых ног, поднятых вверх; переход из этого положения в стойку на лопатках – «березку»; удержание «березки»; поднимание туловища к поднятым вверх ногам с вытягиванием прямых рук в потолок (прямо, справа и слева от ног); поднимание туловища вверх с одновременным разведением поднятых вверх ног; поднимание прямых ног от пола до уровня 90° , от пола до уровня 45° , от уровня 45° до уровня 90° относительно пола; одновременное поднимание ног и туловища – складка «книжка».

Комплекс ОФП для мышц спины. Лежа на животе подъем и удержание прямых ног; подъем и удержание рук и груди; подъем ног, рук и верхней части туловища в положение «лодочка» на животе с последующим удержанием статической позы «лодочка»; одновременное поднимание правой руки и плеча с левой ногой и наоборот; в парах поднимание верхней части туловища прямо, влево, вправо.

Подвижные игры: эстафеты, «Третий лишний», «Белки и орешки», «Вышибалы», «Заморозка», «Рыбак и рыбки», «Охотники и зайцы» «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята» и другие.

Упражнения на развитие координации: «Зайчик-охотник», «Капитан-здорово», «Руки на 2-3», «Ухо-нос», нейро-упражнения с теннисными мячами (жонглирование и броски теннисного мяча с захватом кистью руки сверху) и другие игры на гармонизацию полушарий головного мозга.

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «ОФП».

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроноги», «Октябрята».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к линии старта, из приседа, выпада, сидя, лежа, медленного бега на месте. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «вызов номеров» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнение для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча с мячом. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками, эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 метров / 15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно и т.д. / То же с ведением мяча. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Челночный бег: 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x25 м, и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки /на 5-15 м/ из ворот на перехват или отбивание высоко летящего

мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, седа, лежа - рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча, Упражнения в ловле теннисного мяча»

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением /гантели, набивные мячи, с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением и преодолением препятствий.

Эстафеты с элементами прыжков, подвижные игры «волк во рву», «челнок», «прыжковая эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой, головой на силу, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, в упоре лежа перемещения влево, вправо, по кругу, хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым эспандером. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторные выполнения беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (3х3, 3х2, 2х1 и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с рдением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполнять в прыжке поворот на 90° - 180°. Прыжки вверх с поворотом имитацией удара головой или ногами, прыжки с места и с разбега с ударом головой: по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувьрки вперед, назад. Жонглирование стопой, бедром, головой на месте и в движении. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Акробатические упражнения, соединение нескольких разных элементов в единое целое.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные, круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400 и 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров. 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной и пятикратный прыжок с места, многоскоки. Метание малого и набивного мяча на дальность и в цель.

Изучение техники и тактики игры.

Техническая подготовка.

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России

Техника игры 1-ый год обучения:

Техника передвижения. Бег спиной вперед, скрестным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед, назад, вправо, влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге: в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега, выпадом и прыжком:

Удары по мячу ногой. Внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места, с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема стопы, ведение внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорости выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке соперника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и

уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание, мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди, живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу в сторону мяча без падения и в падении. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота и груди мяча с падением перекатом и быстрый подъем после этого на ноги. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактика игры для групп 1-го года обучения:

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для

«открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления движения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

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 (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

соперником стандартных комбинаций.

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

Вспомогательные игры соревновательного характера.

Совершенствование действий в условиях игры. Совершенствование игровых действий на краях. Совершенствование действий в условиях игры «созданием численного перевеса». Совершенствование действий в условиях игры «все – в нападении, все - в защите». Совершенствование действий в условиях игры «в трех линиях». Развитие чувства мяча. Прием мяча в прыжке и в падении. Прием перехвата и отбивание мяча стоя и в падении. Прием мяча в движении. Развитие чувства мяча, быстроты реакции. Отбивание мяча одной и обеими руками. Прием и отражение мяча.

Товарищеские встречи.

Применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке (для всех учебных групп). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе. Умение переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры /для учебно-тренировочных групп/.

Восстановительные мероприятия.

Гладкий бег. Водные процедуры. Стретчинг. Самомассаж.

Контрольные игры и соревнования.

Текущие контрольные испытания, переводные тесты.

Тактика игры для групп 2-го года обучения:

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, используя короткие и длинные передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение взаимодействовать в обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Умение выполнять основные обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом через центр.

Тактика вратаря. Умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинацию при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тактика игры для групп 3-го года обучения:

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение маневрировать на поле, «открываться для приема мяча», отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом, игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной, длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Умение взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих: внутри линий и между линий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в стороне. Умение взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрая перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Умение выбирать место (в штрафной площадке) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Вспомогательные игры соревновательного характера.

Совершенствование действий в условиях игры. Совершенствование игровых действий на краях. Совершенствование действий в условиях игры «созданием численного перевеса». Совершенствование действий в условиях игры «все – в нападении, все - в защите». Совершенствование действий в условиях игры «в трех линиях». Развитие чувства мяча. Прием мяча в прыжке и в падении. Прием перехвата и отбивание мяча стоя и в падении. Прием мяча в движении. Развитие чувства мяча, быстроты реакции. Отбивание мяча одной и обеими руками. Прием и отражение мяча.

Товарищеские встречи.

Применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке (для всех учебных групп). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе. Умение переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры /для учебно-тренировочных групп/.

Восстановительные мероприятия.

Гладкий бег. Водные процедуры. Стретчинг. Самомассаж.

Контрольные игры и соревнования.

Текущие контрольные испытания, переводные тесты.

Для контроля за реализацией поставленных задач предусматривается выполнение выпускных и переводных контрольных нормативов, систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; прохождение инструкторской и судейской практики, определение каждому учащемуся игрового амплуа, использование современных методик тренировки, основанных на данных науки и передовой практики.

1.1. Планируемые результаты освоения программы

Стартовый уровень (1 год обучения):

Предметные:

- освоены правил ТБ и профилактики травматизма на занятиях;
- овладели основами техники выполнения упражнений общей физической подготовки;
- сформированы знания о воздействии вредных привычек на организм человека;
- частично овладели техникой, приемами, стратегией игры в футбол;
- обеспечена разносторонняя физическая подготовка учащихся;
- привит интерес к систематическим занятиям футболом;
- учащиеся знают основы техники футбола;
- знают правила игры в футбол;
- владеют индивидуальной и элементарной групповой тактикой игры;
- владеют знаниями гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;

Метапредметные:

- умеет работать по определенному алгоритму;
- умеет договариваться с другими членами команды совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- сформированы коммуникативные навыки, умение работать в команде(группе).

Личностные:

- знает и придерживается основ здорового образа жизни;
- умеет выражать свои эмоции.
- поддерживает положительные межличностные отношения в команде, воспитано чувство товарищества и личной ответственности;
- сформировано устойчивое противодействия к приобретению вредных привычек;
- привиты навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Базовый уровень (2-3 ий года обучения):

Предметные:

- получены знания по укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
- овладели техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- проведена всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- частично владеет арсеналом технических приемов игры, усовершенствованы индивидуальная и групповая тактика игры;
- овладел основами командной тактики игры (11 x 11);
- владеет тактическими действиями в звеньях и линиях команды, развито тактическое мышление;
- определены игровые наклонности юных футболистов (вратарь, защитник, нападающий или игрок средней линии);
- привиты элементарные навыки судейства;
- накоплен опыт участия в соревнованиях по футболу.

Метапредметные:

Личностные:

- знает и придерживается режима дня, привиты навыки закаливания организма, здорового образа жизни;
- сформированы осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности футболом;
- воспитана самостоятельность при выполнении упражнений;
- привиты навыки культурного общения.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.04.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 г. № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
 - Паспорт федерального проекта «Молодежь и дети»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПГ-МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

· Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

· Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».

Уровень МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах в МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Методический конструктор

2.2. Методическое обеспечение

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

- Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
- Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
- Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, принятие его чувств и эмоций, принятие личности.
- Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство

полноценного развития личности.

- Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей(в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

Информационно-коммуникативные технологии

Глобальная сеть Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
 - быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, социальных сетей, сайта.
- Использование прикладных офисных программ:
- Текстовый редактор – для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (выдержки из правил по виду спорта, памятки для сбора на соревнования и др.).
 - Электронные таблицы – для представления информации в виде таблиц
 - Приложения для совместного редактирования:

Программы для оформления контрольно-оценочных материалов:

- Офисный редактор таблиц
- Офисный текстовый редактор

Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:

- Мессенджеры
- Электронная почта

Методы обучения:

Словесные: объяснение, беседа, самоанализ, убеждение, поощрение;

Наглядные: демонстрация упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, показ иллюстраций, видеоматериалов, разнообразных схем, работа с дидактическим материалом, просмотр учебных игр или официальных соревнований;

Практические: упражнения, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, соревнования, игры, непосредственная помощь тренера- преподавателя, обучение и совершенствование техники и тактики, анализ действий (своих и соперника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Инновационные (формирующие 4К):

Методы познавательной активности: проблемного изложения, частично- поисковый, исследовательский. Творческие методы: сравнение, придумывание, ассоциации, прогнозирование.

Игровые методы

Алгоритм проведения занятия:

Организационный - построение, приветствие, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

Подготовительный - сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся.

Основной – повторение ранее изученных и освоение новых упражнений. Развитие умений и последующих навыков выполнения упражнений: разминка ОФП (бег, упражнения в движении, махи ногами, специальная разминка).

Контрольный. Выявление качества и уровня овладения знаниями и умениями, самоконтроль и взаимоконтроль.

Итоговый. Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы.

Рефлексивный – самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности занятия.

Методический материал:

- Календарный учебный график по ступеням обучения (Приложение № 1)
- Календарный план воспитательной работы (Приложение № 3)
- Сводная карта результативности программы (Приложение № 2)
- Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (Приложение № 5)
- Учебный план программы «ОФП с элементами футбола» 1 год обучения (Приложение №4)
- Диагностические и оценочные материалы по технической и тактической подготовленности обучающихся (Приложение №6)
-
- Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации;
- «Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва»: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз, 2011 г. <https://school-football33.ru/wp-content/uploads/2021/08/Prgramma-SShOR-po>

Дидактический материал:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты);
- картинно-динамический (иллюстрации, фотоматериалы о технических приемах в футболе);
- смешанный (видеозаписи, учебные фильмы о футболе и технических приемах);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения, раздаточный материал для родителей и др.); информационные ресурсы.

Формы аттестации /контроля и оценочные материалы:

Вид контроля	Период	Формы контроля	Средства контроля	Оценочный и диагностический материал	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
Входная диагностика (уровень подготовки учащегося)	Сентябрь Начало обучения	Групповой	Тестирование физической подготовленности	Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ФП и СФП (приложение №5,6)	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточный/текущий контроль	В течении года по окончании темы	Групповой комбинированный	Наблюдение Соревнование Опрос	Опросники (приложение №7,8) Протокол соревнований	Журнал посещаемости Протокол соревнований
Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала)	май	Групповой Индивидуальный Взаимоконтроль Самоконтроль	Итоговая аттестация Соревнование Опрос	Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП, (приложение №5,6) Анкетирование и тесты Карта результативности (приложение №7,8)	Журнал посещаемости Протокол соревнований

Средства контроля: наблюдение, тестирование, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, соревнования разного уровня, участие в спортивных мероприятиях города, района и школы, товарищеские встречи. **Формы контроля:** групповой, индивидуальный, комбинированный, самоконтроль, взаимоконтроль.

Оценочные материалы

- Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (Приложение № 5)
- Диагностические и оценочные материалы по технической и тактической подготовленности обучающихся (Приложение № 6)
- Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы (Приложение № 8);
- мониторинг образовательной среды (анкетирование детей и родителей) с целью оценки удовлетворенности результатами освоения данной программы: анкетирование мотивированности посещения занятий (Приложение № 7)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для решения поставленных задач предусматривается выполнение выпускных и переводных контрольных нормативов. В каждой возрастной группе предусмотрены прием контрольных нормативов по ОФП, технико-тактической подготовке, на основании которых производится перевод обучающихся в группу следующего года обучения. Прием нормативов осуществляется 2 раза в год, в начале учебного года и в конце.

Результаты фиксируются в журнале посещаемости, протоколах, а также в сводной карте результативности прохождения программы (Приложение № 2).

2.4 Материально-техническое обеспечение

- помещение: спортивный зал, футбольное поле для проведения занятий и соревнований;
- подсобные помещения: раздевалки, душ;
- учебное оборудование: спортивные снаряды, комплект футбольных мячей (на команду), набивные мячи, скакалки, компрессор для накачки мячей, стойки и «пирамиды» для обводки, гимнастические маты, арки для отработки точности передач;
- технические средства обучения: ноутбук для демонстрации мультимедиа- материалов;
- специальная одежда и обувь учащихся: комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная), комплект футбольных накидок (для товарищеских игр).
- **2.5. Кадровое обеспечение**
- Тренер-педагог дополнительного образования.
- **2.6. Организационное обеспечение**
- летние тренировочные сборы в оздоровительном лагере с дневным пребыванием или в выездном лагере;
- сотрудничество с родителями, творческими коллективами ДЮЦ, коллективом школы.

3.1. Список литературы

Список используемой литературы:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой. Учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Учебно-методическое пособие.
5. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.- методическое пособие/Под.ред.проф.

- Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. –М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.
 8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
 9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Уч.-методическое пособие. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
 10. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Учебно- методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
 11. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004.
 12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Учебно-методическое пособие. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
 13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006.

Список интернет источников:

Портал центра образовательных ресурсов. [Электронный ресурс] — URL:<http://fcior.edu.ru/>

Министерство спорта РФ. [Электронный ресурс] — URL:<https://www.minsport.gov.ru/>

Российский футбольный союз. [Электронный ресурс] — URL: <https://rfs.ru>

Список литературы для детей и родителей

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
4. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: М Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс,2020. – 80с.
5. Голомазов, С.В. Футбол: Тренировка вратаря/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Пески, 2016. – 202с.
6. Коробейник А.В., Мрыхин Р.П. В мире футбола. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.
7. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (стартовый уровень)	1 сентября	25 мая	36	Инструктаж – 4 ОФП – 60 СФП – 52 Соревнования – 22 Техника и методика футбола – 50 Тактическая подготовка 20 КТД-6 Аттестация - 2 Итого: 216 часов	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год (базовый уровень)	1 сентября	25 мая	36	Инструктаж – 4 ОФП – 80 СФП – 50 Соревнования – 28 Техника и методика футбола – 80 Тактическая подготовка 40 Вспомогательные игры соревновательного характера-34 КТД-6 Аттестация - 2 Итого: 324 часов	3 раза в неделю по 3 часа (40 мин)
3 год (базовый уровень)	1 сентября	25 мая	36	Инструктаж – 4 ОФП – 64 СФП – 50 Соревнования – 28 Техника и методика футбола – 80 Тактическая подготовка 50 Вспомогательные игры соревновательного характера-40 КТД-6 Аттестация - 2 Итого: 324 часов	3 раза в неделю по 3 часа (40 мин)

Сводная карта результативности прохождения программы

№	Ф И	предметные						метапредметные						личностные												
		раздел тема 1		раздел тема 2		раздел тема 3		Познавательные		регуляторные		коммуникативные		интерес		организационные		поведенческие		самооценка		самореализация				
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	д	г	с	в	м
	Иванов А																									

Календарный план воспитательной работы

Дата	Воспитательное мероприятие	Предполагаемый результат
Модуль «Ключевые дела. Традиции»		
сентябрь	Беседа о традициях ДЮЦ «Звездочка». Знакомство с объединениями. Экскурсия по ДЮЦ. Правила поведения в учреждении.	Формирование уважительного отношения к истории учреждения и коллективу ДЮЦ «Звездочка».
Модуль «Учебное занятие»		
Сентябрь	Структура учебного занятия. Виды занятия. Требования к проведению занятий, форме. Правила поведения на занятиях.	Создание благоприятных безопасных условий во время проведения учебных занятий.

Октябрь, Декабрь, Март	Беседа о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков.	Формирование навыков ЗОЖ. Воспитание устойчивого противодействия к приобретению вредных привычек.
Апрель	Тестирование знаний о негативном влиянии вредных привычек. Приложение №9	
Модуль «Наставничество»		
Декабрь	Понятие наставничества. Схема «Ученик-ученик», «Ученик-учитель»	Создание благоприятных условий во время проведения учебных занятий, сотрудничество, взаимопомощь
Модуль «Самоопределение»		
В течение года	Выступление в роли тренера, судьи во время занятий	Привитие тренерских и судейских качеств, профориентация
Модуль «Одарённые дети» (участие в конкурсах, соревнованиях)		
В течение года	Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях / соревнованиях различного уровня.	Анализ уровня мастерства, выявление сильных и требующих внимания сторон в процессе спортивной подготовки спортсменов.
Модуль «Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание»		
Февраль	Товарищеские игры посвященные «Дню защитника Отечества»	Воспитание семейных ценностей и патриотического самоопределения.
Модуль «Работа с родителями»		
В течение года	Знакомство с родителями. Озвучивание содержания занятий, специфика занятий, информация о соблюдении режима дня спортсмена, гигиены спортсмена, режима питания спортсмена. Правила поведения на занятиях, форма одежды для занятий и выступлений. Ответы на вопросы.	Объединение усилий педагога и родителей в создании благоприятных условий для занятий детей. Мобилизация совместных усилий по достижению максимальных результатов от посещения занятий.

**Учебный план программы «Общая физическая подготовка с элементами футбола»
1 год обучения**

№	Срок	Раздел, тема	Часы	Форма контроля
1	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Теория: Вводное занятие. «Знакомство» Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила общения в группе. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Физическая культура как составная часть общей культуры. Понятие- общая физическая подготовка. Формирование представления о футболе, как дисциплине. Требования к форме, правилам поведения на занятии. <i>Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом</i> Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮЦ.	4	Наблюдение Тестирование Опрос
		Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Влияние физических упражнений на здоровье и самочувствие ребенка. Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Упражнения в парах-бросок и ловля мяча. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры на реакцию, на координацию.	6	Наблюдение Тестирование
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Краткие сведения о технике выполнения упражнений. Практика: упражнения для развития стартовой скорости. Бег прыжками, эстафетный бег. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры типа «вызов номеров»	5	Наблюдение Тестирование
		Техника и методика игры: Бег спиной вперед, скрестным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	6	Наблюдение Тестирование
		Тактическая подготовка: Тактика нападения: <u>Индивидуальные действия без мяча.</u> Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.	1	Наблюдение Тестирование
		Контрольные игры и соревнования	-	
		Входное тестирование уровня общефизической подготовленности.	2	Тестирование
		Итого:	24	

2	октябрь	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. <i>Тема: Строение и функции организма человека. Влияние алкоголя на организм человека.</i> Практика: Общеразвивающие упражнения с мячом на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для укрепления мышц верхних и нижних конечностей. Упражнения с мячами на координацию. Упражнения на сопротивление. Челночный бег. Эстафеты с мячами.</p>	7	Наблюдение Тестирование
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Упражнение для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча с мячом. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</p>	7	Наблюдение Тестирование
		<p>Техника и методика игры Удары по мячу ногой. Внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.</p>	6	Наблюдение Тестирование
		<p>Тактическая подготовка Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления движения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p>	2	Наблюдение Тестирование
		Контрольные игры и соревнования	2	Наблюдение Тестирование
		Итого:	24	
3	ноябрь	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. <i>Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.</i> Практика: Общеразвивающие упражнения в парах, в движении и на месте. Бег и беговые упражнения. Приседание и переход в планку. Силовая круговая тренировка для мышц спины, плечевого пояса и пресса.</p>	7	Наблюдение Тестирование Опрос
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. Практика: Переменный бег на дистанции 100 – 150 метров / 15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно и т.д. / То же с ведением мяча.</p>	7	Наблюдение Тестирование
		<p>Техника и методика игры: Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары точность: в цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.</p>	6	Наблюдение Тестирование

		Тактическая подготовка в нападении: <u>Групповые действия</u> . Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.	2	Наблюдение Тестирование
		Контрольные игры и соревнования	2	Наблюдение Тестирование
		Итого:	24	
4	декабрь	Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. <i>Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Влияние табакокурения на организм человека.</i> Практика: Обучения элементам акробатики. Комплекс упражнений с гантелями 0.5-1 кг на развитие плечевого пояса, отжимания от скамейки.	8	Наблюдение Тестирование Опрос
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Бег с быстрым изменением способа передвижения: быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед. Бег с изменением направления (до 180°)..	6	Наблюдение Тестирование
		Техника и методика игры <u>Удары головой</u> . Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места, с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	5	Наблюдение Тестирование
		Тактическая подготовка защиты: <u>Индивидуальные действия</u> . Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.	2	Наблюдение Тестирование
		Контрольные игры и соревнования	3	Наблюдение Тестирование
		Итого:	24	
5	январь	Теория. Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. <i>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.</i>	1	Наблюдение Опрос
		Общая физическая подготовка Теория: <i>Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Влияние табакокурения на организм человека.</i> Практика: Общеразвивающие и силовые упражнения используя сопротивление партнера. Акробатические упражнения: перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.	7	Наблюдение Тестирование

		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Челночный бег: 2x10 м, 4x5м, 4x10м, 2x25м.</p>	6	Наблюдение Тестирование
		<p>Техника и методика игры <u>Остановка мяча</u>. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</p>	5	Наблюдение Тестирование
		<p>Тактическая подготовка защиты: Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником стандартных комбинаций.</p>	2	Наблюдение Тестирование
		Контрольные игры и соревнования	3	Наблюдение Тестирование
		Итого:	24	
6	февраль	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Влияние наркотиков на организм человека. <i>Тема 7. Техническая подготовка. Места занятий, оборудование и инвентарь.</i> Практика: Челночный бег (3x10 м). Бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 500 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу)</p>	6	Наблюдение Тестирование
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p>	6	Наблюдение Тестирование
		<p>Техника и методика игры <u>Ведение мяча</u>. Ведение внутренней частью подъема стопы, ведение внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорости выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.</p>	5	Наблюдение Тестирование
		<p>Тактическая подготовка Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах, вблизи своих ворот.</p>	2	Наблюдение Тестирование
		Контрольные игры и соревнования	2	Наблюдение Тестирование
		КТД: Товарищеские игры посвященные «Дню защитника Отечества»	3	Наблюдение Тестирование
		Итого:	24	
7	март	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. <i>Тема 8. Тактическая подготовка. Влияние наркотических препаратов на организм человека.</i></p>	6	Наблюдение Опрос

		Практика: Упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.		Контроль
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Приседания с отягощением /гантели, набивные мячи, с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.	6	Наблюдение Контроль
		Техника и методика игры <u>Обманные движения (финты)</u> . Обманные движения «уход» выпадом (при атаке соперника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).	6	Наблюдение Контроль
		Тактическая подготовка: Индивидуальные действия. Умение оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	3	Наблюдение Контроль
		Контрольные игры и соревнования	3	Наблюдение Контроль
		Итого:	24	
8	апрель	Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения. <i>Тема 9. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Психологическая подготовка.</i> Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Упражнение в парах на сопротивление. Упражнения: подача медбола весом 1-2 кг партнеру от груди, из-за головы, спиной. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений)	6	Наблюдение Тестирование Контроль
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой, головой на силу, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Стигание и разгибание рук в упоре стоя у стены, в упоре лежа перемещения влево, вправо, по кругу, хлопки ладонями.	5	Наблюдение Контроль
		Техника и методика игры. <u>Отбор мяча</u> . Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание, мяча ногой в выпаде. <u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии</u> . Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнеру.	6	Наблюдение Контроль
		Тактическая подготовка. Групповые действия. Умение взаимодействовать с партнерами при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, используя короткие и длинные передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.	3	Наблюдение Контроль
		Контрольные игры и соревнования	4	
		Итого:	24	

9	май	Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. <i>Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Тема: Беседа, посвященная дню Победы в ВОВ.</i> Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения используя вес партнёра. Кросс без учета времени на 300 и 500 м.	5	Наблюдение Тестирование Опрос
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (3х3, 3х2, 2х1 и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с ускорением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками..	4	Наблюдение Тестирование
		Техника и методика игры: тестирование владения техникой футбола <u>Техника вратаря.</u> Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди, живота без прыжка и в прыжке.	5	Наблюдение Тестирование
		Тактическая подготовка: командные действия. Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.	3	Наблюдение Контроль
		Контрольные игры и соревнования	2	
		КТД: Соревнования посвящённые дню Победы.	3	Наблюдение
		Промежуточная аттестация	2	Тестирование
		Итого:	24	
Всего часов:			216	

Диагностические и оценочные материалы по общей физической подготовке

Вид испытания	Возраст	Оценка для мальчиков			Оценка для девочек		
		отлично	хорошо	уд.	отлично	хорошо	уд.
Челночный бег на 30 м (сек.)	7-8 лет	6,2	6,3-7,4	7,5	6,4	6,5-7,5	7,6
	9-11 лет	5,7	5,8-6,7	6,8	6,0	6,1-6,9	7,0
Прыжок в длину с места (см.)	7-8 лет	131	130-101	100	111	110-91	90
	9-11 лет	151	150-121	120	141	140-111	110
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	7-8 лет	16	15-9	8	16	15-8	7
	9-11 лет	21	20-11	10	19	18-9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7-8 лет	17	16-6	5	10	9-3	2
	9-11 лет	26	25-8	7	15	14-7	6

Диагностические и оценочные материалы по технической подготовленности

1. Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5x1,2 м) с расстояния 7м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. Учитывается лучший результат.

4. Бег 30м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

5. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Не менее 2 – х раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

Контрольные нормативы по технической и тактической подготовленности.

Упражнения	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Для полевых игроков:									
1. Удар по воротам на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

3. Жонглирование мячом (кол-во) раз	8	10	12	20	25	-	-	-	-
Для вратарей:									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34

Контрольные нормативы по тактической подготовленности.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися 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:

Научиться 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, 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 учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

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

Приложение № 7

Анкетирование мотивированности посещения занятий.

Педагог предлагается анкету с заданием «Выбери среди ответов только пять»

Я хожу в детское объединение «Оздоровительная гимнастика», потому что...

1. ... мне интересно
2. ... я хочу быть здоровым и сильным
3. ... меня заставляют родители
4. ... мне интересно выполнять все задания
5. ... Хочу больше знать про своё здоровье
6. сегодня невозможно выжить, если не заботишься о своем здоровье
8. ... мне нравятся педагоги ДЮОЦ
9. ... я хочу доказать, что умею общаться
10. ... хочу избежать нотаций и наказания от родителей, что не умею ничего
11. ... мне это в будущем пригодиться
12. ... родители пообещали мне что-то купить, если я буду ходить в ДЮОЦ
13. ... я не хочу быть слабее других на физкультуре, что бы меня дразнили
14. ... интересно, т.к. можно общаться со сверстниками
15. ...мне нравится быть ведущим на занятии
16. ... в этом возрасте все должны посещать разные кружки.
17. ... хочу получить диплом за успехи на занятиях.
18. ... мне нравится, когда меня ставят в пример другим.
19. ... мне нравится наш руководитель.
- 20.. ...хочу выработать силу воли.
22. ... хочу избежать нравоучения со стороны родителей, что пропускаю занятия.

Познавательные мотивы (учебные) 1, 2, 4, 19, 20

Социальные (с кем я занимаюсь) 3, 7, 8, 10, 14, 15

Личностные 9, 15,12, 13, 18, 22

Направленные на будущее 5, 6, 11, 16, 17

Приложение № 8

Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.

Тест по физической культуре и спорту:

1. Компонентами здорового образа жизни являются:
 - а) Прием энергетических коктейлей
 - б) Походы в ночной клуб
 - в) Правильное питание и режим дня+
 - г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+
2. Как двигательная активность влияет на организм?
 - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет
3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
 - а) 4 часа

б) 2 часа+

в) 1 час

г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры

а) бега

б) единоборство

в) соревнования на колесницах

г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила+

г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

а) учебные занятия

б) физические упражнения+

в) средства обучения

г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

а) сила

б) выносливость+

в) быстрота

г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

а) Долго отдыхать после каждого упражнения

б) Пополнять потраченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться+

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. С чего начинается игра в футболе?

а) со времени, указанного в расписании игр

б) с начала разминки

в) с приветствия команд

10. Какова польза от занятий циклическими видами (лыжи, плавание, легкая атлетика)?

а) Повышают силовые способности

б) Увеличивают количество жировой ткани

в) Улучшают потребление организмом кислорода+

г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Сколько игроков футбольной команды может одновременно находиться на площадке.

а) 5+

б) 6

в) 7

г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

а) Курение+

б) Прием алкоголя и наркотиков+

в) Прогулки за городом

г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

а) 9 м

б) 10 м

в) 11 м+

г) 12 м

14. Что такое двигательное умение, навык?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

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

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились

21. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком

22. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

4. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Тест по физической культуре (история олимпийского движения и спорта) II вариант.

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894+
- в) 1892
- г) 1896

6. Что означает термин «Олимпиада»?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7.

8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

9. Что является талисманом Олимпийских игр?

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10. Какую направленность имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность+
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

11. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

12. Какая команда по футболу является чемпионом Олимпийских игр?

- а) Испании+
- б) Аргентины
- в) Америки
- г) России

13. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба

- б) фехтование*
- в) гимнастика+*
- г) верховая езда*

14. Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен*
- б) Алексей Бутовский*
- в) Майкл Килланин*
- г) Деметриус Викелас+*

15. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов*
- б) А. Петров*
- в) Н. Панин – Коломенкин+*
- г) А. Бутовский*

16. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером*
- б) в период проведения игр прекращались войны+*
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира*
- г) Олимпийские игры имели мировую известность*

17. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья*
- б) борьба*
- в) бег на один стадий+*
- г) бег на четыре стадия*

18. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а) долиходром*
- б) панкратион+*
- в) пентатлон*
- г) диаулом*

19. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций*
- б) Международный совет физического воспитания и спорта*
- в) Международный олимпийский комитет+*
- г) Международная олимпийская академия*

Приложение №9

Тест «Влияние вредных привычек на организм человека»

1. Кого называют пассивными курильщиками?

- а) кто мало курит*
- б) кто курит не в себя*
- в) кто курит сигареты с фильтром*
- г) кто дышит табачным дымом от других +*

2. Где в соответствии с законом нашей страны запрещено курить?

- а) в транспорте +*
- б) в кинотеатрах+*
- в) на природе*
- г) на улице*

3. Какая минимальная доза никотина считается смертельной для человека?

- а) 25-50 мг
- б) 50-100 мг +
- в) 100-150 мг
- г) 150-200 мг

4. Какие вредные вещества содержит табачный дым?

- а) угарный газ +
- б) синильную кислоту+
- в) аммиак+
- г) табачный дёготь+

5. Почему не погибает курильщик, выкуривающий сигареты, содержащие смертельную дозу никотина?

- а) часть никотина улетучивается с дымом
- б) доза вводится постепенно+
- в) часть никотина остаётся в фильтре

6. Что представляет собой алкоголь?

- а) этиловый спирт +
- б) является наркотическим ядом+
- в) винный спирт+
- г) является лекарственным средством

7. Главные органы, на которые воздействует алкоголь?

- а) головной мозг +
- б) сердце +
- в) печень+
- г) выделительная система

8. Какова доза чистого спирта на килограмм веса считается смертельной?

- а) 2-3 гр.
- б) 3-4 гр.
- в) 5-7 гр.
- г) 7-8 гр. +

9. Какие болезни сопровождают хронических алкоголиков?

- а) эпилепсия
- б) белая горячка +
- в) цирроз печени+
- г) поражение нервной системы+

10. Уголовная ответственность может наступить за:

- а) хранение наркотиков +
- б) хищение наркотиков +

- в) распространение наркотиков+*
- г) продажу наркотиков+*

11. Скорость развития наркомании зависит от:

- а) химического строения применяемого наркотика+*
- б) способа введения наркотика +*
- в) дозировки+*
- г) индивидуальных особенностей организма+*

12. Основными причинами начала курения, употребления алкоголя и наркотиков у подростков являются?

- а) любопытство+*
- б) желание казаться быть взрослым+*
- в) влияние друзей+*
- г) наличие карманных денег+*

13. При отравлении алкоголем необходимо:

- а) промыть желудок и напоить холодной водой+*
- б) дать понюхать нашатырный спирт+*
- в) доступ свежего воздуха+*
- г) приложить грелку к ногам+*

14. Вдыхание паров бензина, ацетона, растворителей - это.....

- а) токсикомания +*
- б) наркомания+*
- в) алкоголизм*
- г) рефлексия*

15. Основными причинами ранней смерти от наркотиков являются:

- а) передозировка+*
- б) заболевание СПИДом +*
- в) несчастный случай+*
- г) отсутствие денег на наркотик*

16. Привыкание к алкоголю быстрее происходит:

- а) у подростков +*
- б) у зрелых людей*
- в) у мужчин*
- г) у пожилых*

17. Кто является активными курильщиками?

- а) только те люди, которые курят только крепкие сигары+*
- б) люди, которые курят+*
- в) только те люди, которые курят сигареты с фильтром+*
- г) люди, которые ежедневно дышат дымом от других+*

18. Длительное курение может привести к

- а) раку лёгких +**
- б) разрушению зубной эмали+**
- в) сужению кровеносных сосудов+**
- г) обильному кашлю+**

Принципы здорового образа жизни

1. Физическая активность. ...
2. Сбалансированное питание. ...
3. Гигиенический уход. ...
4. Полноценный сон. ...
5. Оздоровительные процедуры (закаливание). ...
6. Отказ от вредных привычек. ...
7. Здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

